

حکومتی ھەریمی کوردستان – عێراق
وەزارەتی پەرورەدە
بەریوەبەراییەتی گشتی پرۆگرام و چاپەمەنیەکان

پەرورەدە و ھەرزەشی

پۆلی یازدەمی قونای نامادەیی

لیژنە نامادەکردن

لیژنە یەک لە وەزارەتی پەرورەدە

سەرپەرشتى زانستى چاپ: سالار جلال احمد
پيداچوونەۋەى زانستى: ليژنەيەك ئەۋمزارەتى پەرۋەردە
سەرپەرشتى ھۈنەرى و چاپ: عوسمان پىرداۋد - ئارى محسن احمد
تايپ و ئامادەكردنى وىنەكان: فرھاد احمد محمد جاف
يوسف احمد اسماعيل
ارام طە يوسف زەنگەنە
نەخشەسازى بەرگ و ئاۋمېرۇك: يوسف احمد اسماعيل
جىبەجى كردنى بژارى ھۈنەرى: لائە مجيد ميريحي

بهشی یه کهم

پوختهیهك له یاساگانى

یاربیهکانى گۆرهپان و مهیدان (العاب الساحة والمیدان)

Track and field

پیشهكى

بێگومان لای هه موو كه سێك ئاشكرايه كه یاربیهكانى گۆرهپان و مهیدان به بووكى یاربیهكان(عروسة الاعاب) ناسراوه یان ناوزهههه دهكریت و دووهم یاربیه له داوى یارى تۆپى پى له روى هاندهران و بینهران. جا پێویسته له سهه هه موو وولاتێك كه بایهخێكى زۆر گرنگ به یاربیهكانى گۆرهپان و مهیدان بدات بۆ ئهوهى ناو و ئالای ئهه وولاته به جیهان بناسریت له كاتى ئههجام دانى یاربیهكانى تۆلمپیا. لهه روانگهوه دلواكارین كهوا حكومهتى هه رێمى كوردستان بایهخێكى زۆر گرنگ بهه یاربیه واته یارى گۆرهپان و مهیدان بدات بۆ ئهوهى ئێمهش وهك وولاتانى جیهان بهشدارى له یاربیهكانى تۆلمپیا بکهین و ئالای كوردستان بهرزیکریتهوه لهناو ئالای وولاتى دیکه. بێگومان ئهههش پێویستى به دروستکردنى یاریگای تایبته بهه یاربیه ههیه لهگهڵ دابینکردنى ئامێرو كهلوپهلی تایبته بهه گۆرهپان و مهیدان.

وه هیوادارین ئهه په رتوکه خزمهتێك به قوتابیان و مامۆستایانى پهروه ردهى وه رزشى بکات، به تایبتهى ئهوانهى له بواری یاربیهكانى گۆرهپان و مهیدان کار دهکهن، بێگومان ئهه په رتوکه له روى زمانهوانى کهم و کورى تێدايه. جا بۆیه داواى لێبووردن دهکهن له ههه كه موکوپیهك. لهگهڵ رێزماندا ...

میژووی یارییه‌کانی گۆره‌پان و مه‌یدان

یارییه‌کانی گۆره‌پان و مه‌یدان یه‌کێکه له چالاکییه‌کانی وهرزشی کۆن وچالاکییه جهسته‌یه‌کان له‌گه‌ڵ ژیا‌نی مرۆڤ سه‌ری مه‌لداوه. چونکه له چاخی کۆن زۆرگرنگ بووه. مرۆڤ هه‌رده‌م ئاماده‌بووه بۆ به‌ریه‌ره‌کانی له‌گه‌ڵ هاوه‌له‌کانی و گیانداران له‌پێناو مانه‌وه‌ی له‌ژيانداو ژیا‌نیان له‌سه‌ر پلۆکردنی گیانله‌به‌ران بووه. وه‌له‌ته‌شکه‌وت وچۆلیدا ده‌ژیا، به‌ سه‌ر چیا ده‌که‌وتن و ده‌هاتنه‌ خواره‌وه بۆ ناو دۆڵ و ده‌شتایی، به‌رد چه‌کی سه‌ره‌کیان بووه. ئه‌وانه هه‌موو وا له‌مرۆڤ ده‌کات جه‌سته‌ی به‌هێز بێت. رۆیشتنی خێرا بێت بۆ ئه‌وه‌ی به‌ئاسانی نیچیره‌کانی پلۆیکات. بتوانی پم به‌هاوێژی و بازیدات له‌سه‌ر ئه‌و جۆگه‌و به‌ریه‌ستانه‌ی که تووشی ده‌بن. واته ئه‌م جولانه سروشتیین و له‌گه‌ڵ ژیا‌نی مرۆڤ له‌کاتی مندالی هه‌ر له‌سه‌ره‌تاوه دروست بووینه وه‌ک رۆیشتن و راکردن و هاویشتن و بازدان. به‌لام به‌بی ریساو یاساو بنه‌ما بوون. واته گۆره‌پان و مه‌یدان میژوویه‌کی کۆنی هه‌یه، ده‌ستی پێکردوه له‌گه‌ڵ دروست بوونی مرۆڤ و به‌تێپه‌ریوونی کات ئه‌م یارییه پێشکه‌وت و پکابه‌ری له‌سه‌ر کراوه.

وه یاساو ریسای تایبه‌تی بۆ دانراوه هه‌ندێک له‌م یارییه‌نه چووه‌ته ناو یه‌که‌م خولی یارییه‌کانی ئۆلمپی کۆن سالی 776 ی پێش زایینی به‌شاده‌ماری یارییه‌کانی ئۆلمپی کۆن داده‌نرا.

وه له‌به‌رپێشکه‌وتنی ئاده‌میزاد له‌به‌دی هینانی ته‌کنه‌لۆژیاوه، گۆره‌پان و مه‌یدانی پێشکه‌وتنی به‌خۆه بینیه. چونکه بروا ناگریت که ماوه‌ی 100م به 9,53چرکه بپردریت. مرۆڤ بتوانیت 9م زیاتر بازیدات. قورسای 7,257کگم زیاتر له 23م هه‌لب‌دات و ئه‌وه‌ش به‌هۆی پێشکه‌وتنی زانست و به‌رزبوونه‌وه‌ی لیته‌اتووی جه‌سته‌یه‌(الیاقة البدنية).

گۆرەپان و مەيدان Track and field

يارىيەكانى گۆرەپان و مەيدان دەكرىت بە دووبەشى سەرەكى :

1- گۆرەپان : Track: ئەمەش ھەموو پاكردنەكان دەگرىتە خۆى كە سى جۆر پاكردن ھەيە.

أ- پاكردنى ماوه كورتهكان: كە برىتتیه لەم پاكردنانهى خوارەوہ.

100م، 200م، 400م، 100م بەرەست بۆ ئافرەتان 110م بەرەست بۆ پياوان، 4×100م پۆستە، 400م بەرەست بۆ پياوان و ئافرەتان.

ب- پاكردنى ماوه ناوہندييەكان: كە برىتتیه لەم پاكردنانهى خوارەوہ. 800م، 1500م، 400×4م پۆستە

ج- پاكردنى ماوه درىژەكان كە ئەم پاكردنانه دەگرىتەوہ.

3000م، 5000م، 3000م بەرەست(الحواجن)، 10000م

پاكردنى دەورويەر (الضاحية)، پاكردنى 42.195 كم (ماراسون)

2- مەيدان : field: دەكرىت بە دووبەش.

أ- ھاويشتن (الرمي): دەكرىت بە چوار جۆر :

Shot put - ھەلدانى قورسايى(قذف الثقل):

Throwing the discus - ھاويشتنى ساپ(رمي القرص):

Throwing the javelin - ھاويشتنى پم(رمي الرمح):

Throwing the hammer - ھاويشتنى چەكوچ (رمي المطرقة):

ب- بازدان (القفز): ئەمەش دەكرىت بە چوارجۆر :

Long jump - يەك باز(الوثب العريض):

Triple jump - سى باز(الوثب الثلاثية):

High jump - بازدانى بەرز (القفز العالى):

Pole vault - بازدانى بەدار(القفز بالعصا) - زانا:

Track گۆره پان

- پاكردنى ماوه كورته كان
- پاكردنى ماوه ناوه ندييه كان
- پاكردنى ماوه دريژه كان

پاکردنی ماوه کورته کان

پاکردنی ماوه کورته کان پټوښتی به جیبه جی کړدنی چهند هه نځاوځیګه:

– سهره تا (البدايه): start: سهره تا ی پاکردنه کان ده کړیت به دو به ش

1- سهره تا له دانیشتن

2- سهره تا له وستان

1- سهره تا له دانیشتن (البدايه من الجلوس): سهره تا ی هر پاکردنی ک زورگرنگه ناتوانین فه راموځی بکه ین. سهره تا ی پاکردن له دوونیشانه (العلامة) ده ست پی ده کات که ده که ویته پشت هیلی سهره تا (خط البداية). یاریزانه کان به زوری پالپشت (المسند) به کار ده یتن له پاکردنی ماوه کورته کان پټوښته نه و پالپشتانه گوځه یه کی دیاریکراو له گه ل ناستی زهوی دروست بکات. پټوښته نیشانه ی پټشه وه کوتاییه که ی لاریت (ماثل) بو دروست کړدنی گوځه یه ک که پټوانه که ی (45°) پله بیت له گه ل ناستی زهوی ونیشانه ی دوو هم که ده که ویته پشت نیشانه ی یه که م پټوښته گوځه لارییه که ی (زاوية الميلان) (90°) بیت سهیری وینه ی ژماره (1) بکه:



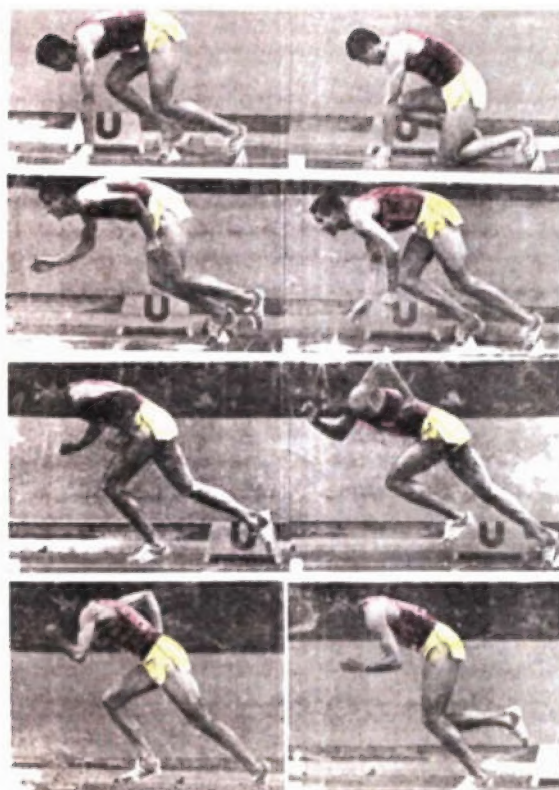
وینه ژماره (1) پالپشت (مسند)

وه سهره تا له دانیشتن ده کړیت به سی به ش

ا- سهره تا ی کورت: Bunch start

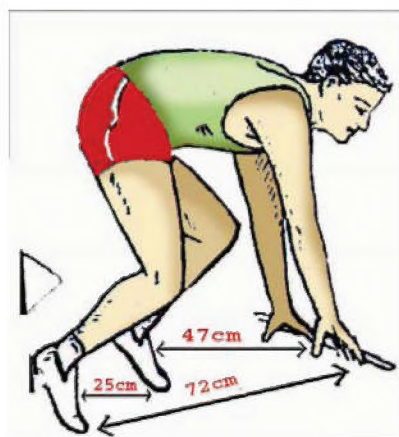
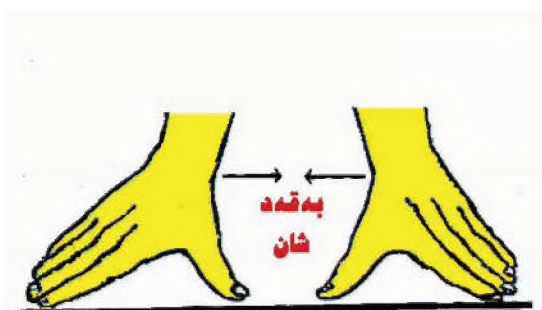
ب- سهره تا ی ناوړه ندی: Mediam start

ج- سهره تا ی دریژ: Elongated start



أ- سه‌ره‌تای کورت (البداية القصيرة) : Bunch start

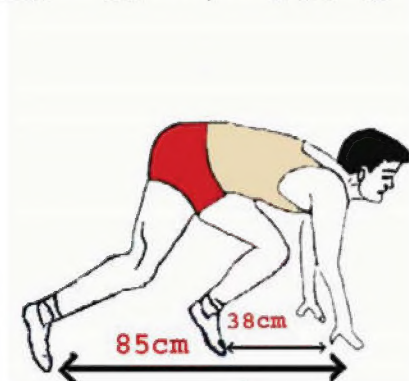
له‌م جوّره سه‌ره‌تاییه قاجی پی‌شه‌وه له‌سه‌ر نیشانه‌ی یه‌که‌م داده‌نریت که دووری نیوان هیلی سه‌ره‌تا له‌گه‌لّ په‌نجه‌ی پیّ نزیکه‌ی (47)سم ده‌بیّت، قاجی دواوه له‌سه‌ر نیشانه‌ی دووهم داده‌نریت به‌دووری (72) سم له‌هیلی سه‌ره‌تاوه (خط البداية). یاریزان به‌شیوه‌ی هه‌ل‌تروشکان (القرفصاء) له‌سه‌ر زه‌وی داده‌نیشیت. ئه‌ژنۆی قاجی دواوه‌ی له‌نزیک په‌نجه‌کانی قاجی پی‌شه‌وه داده‌نیت و په‌نجه‌ی ده‌سته‌کانی به‌شیوه‌ی نیو که‌وانه وه‌ک پرد (جسر) له‌سه‌ر زه‌وی داده‌نیت. دووری نیوان هه‌ردوو ده‌سته‌کانی به‌ماوه‌ی پانایی شانه‌کانی بیّت. سه‌یری وینه‌ی ژماره (2) بکه:



وینه‌ی ژماره (2) شیوه‌ی دانانی ده‌ست له‌سه‌ر هیلی سه‌ره‌تا

ب- سه‌ره‌تای ناوه‌ندی (البداية المتوسطة): Mediam start

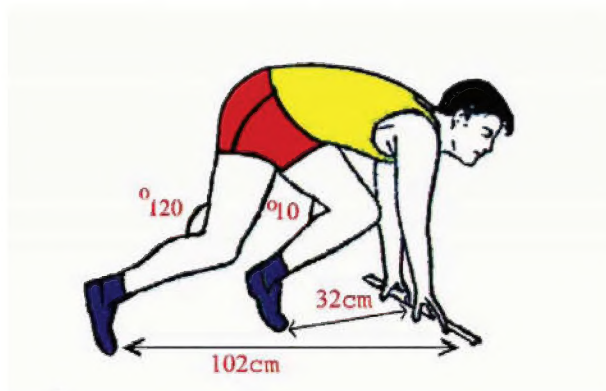
قاچی پی‌شه‌وه له‌سه‌ر نیشانه‌ی (علامة) یه‌که‌م داده‌نریت به‌دووری (38سم) له‌هیلێ سه‌ره‌تاوه (خط البداية) و قاچی دواوه له‌سه‌ر نیشانه‌ی دووهم داده‌نریت به‌دووری (85سم) له‌هیلێ سه‌ره‌تاوه، ئه‌ژنۆی قاچی دواوه له‌ته‌نیشته‌که‌وانه‌ی قاچی پی‌شه‌وه داده‌نریت (قوس القدم الامامية). سه‌یری وینه‌ی ژماره‌ (3) بکه:



وینه‌ی ژماره‌ (3)

ج- سه‌ره‌تای درێژ (البداية الطويلة): Elongated start

قاچی پی‌شه‌وه له‌سه‌ر نیشانه‌ی یه‌که‌م داده‌نریت به‌دووری (32سم) له‌هیلێ سه‌ره‌تاوه و قاچی دواوه له‌سه‌ر نیشانه‌ی دووهم داده‌نریت به‌دووری (102سم) له‌هیلێ سه‌ره‌تاوه و ئه‌ژنۆی قاچی دواوه له‌ته‌نیشته‌پاشپانی (کعب) قاچی پی‌شه‌وه ده‌بی‌ت. سه‌یری وینه‌ی ژماره‌ (4) بکه:



وینه‌ی ژماره‌ (4)

- سه‌ره‌تا له‌ دانیشتن پێویستی به‌سێ بانگه‌یشت (ایعان) هه‌یه.

1- سه‌ره‌یل (على الخط او الجلوس على الخط) On your marks

2- ئاماده‌به (تحضر) Getset

3- ته‌قه‌کردن یان ده‌رپه‌رین (الانطلاق) Go

1- سهرمیل (على الخط او الجلوس على الخط) On your marks

دواى ئه وهى كه ياريزان گوڤى له بانگهښتى سهرمیل بوو له لايهن هاويزهر (المطلق) پتويسته بجيته بواری خۆى (مجال). يه كه له جوړه كانى سهره تا به كاربهښتى و هموو مهرجه كانى سهره تا جيته جى بكات. ئينجا بير له دهنگى هاويزهر ده كاته وهو سهرى ئه ولائه ولا نه كات به لكو سهرى پيشه وهى خۆى بكات و سهرى هاويزهر نه كات، ده بىت قورساىى له ش (ثقل الجسم) له سهر ئه ژنۆ بىت (على الركبة). سهرى ويتهى ژماره (5) بكه:



ويتهى ژماره (5)

Getset

2- ئاماده به (تحضر):

دواى ئه وهى كه ياريزان گوڤى له بانگهښتى (ئاماده به) بوو، ياريزان ناوچه دى به رزده كاته وه به يارمه تى ماسولكه كانى قاچى و ناوچه دى. ئه وه ش ده بىته هوى ئه وهى كه له شى ياريزان لاربىت (ميل) بو پيشه وه به مهرجيك هه ردووشانه كانى بكه وىته سهر هيلى سهره تا (خط البداية). له و كاته دا قورساىى له ش (ثقل الجسم) ده كه وىته سهر هه ردوو ده سته كان و قاچه كان. ده بىت ياريزان له كاتى ئاماده بوون سهرى نزيكهى (90 سم) دوور له هيلى سهره تا وه بكات و ده بىت جولانه وهى ياريزانه كان و دهنگى بينه ران و هانده ران فه راموش بكات له بارىكى هيمن دابىت و هه ناسه يه كى قول هه لمزى تا گوڤى له دهنگى ده مانچه ده بىت. سهرى ويتهى ژماره (6) بكه:



ويتهى ژماره (6) ئاماده بوون

3- تهقه کردن یان دهرپهرین (الانطلاق): Go

که یاریزان گوئی له دهنگی تهقه بوو، ده بیټ به قاچی دواوه زهوی پالبدات بۆپیشهوهو بۆ سه رهوه (للامام و للاعلی)، دهستی به پیچهوانه ی قاچی ده بیټ. دریژی ههنگاوی یه کهم کورتتره له دریژی ههموو ههنگاوهکانی دیکه، بۆتهوهی هاوسهنگی (التوازن) له دهست نه دات. سهیری وینه ی ژماره (7) بکه:



وینه ی ژماره (7) دهرپهرین

2- سه رهتا له وهستان:

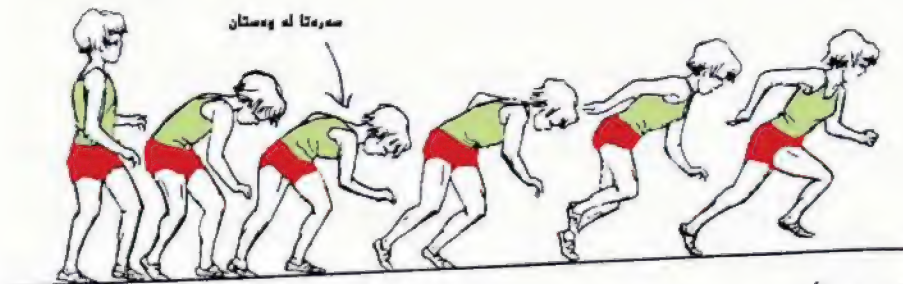
ئه م جوړه سه رهتایه بۆ پاکردنی ماوه دریژهکان (ركض المسافات الطويلة) وه ماوه ناوهندییهکان به کاردیت وهك 1500، 3000 م.....هتد.

له م جوړه سه رهتایه هاوێژه (المطلق) دوو بانگهیشته دهکات ئه ویش ئه مانه ن:-

- سه رهیل (على الخط)

- تهقه کردن یان دهرپهرین (الانطلاق)

واته بانگهیشتهی (ئاماده به) ی تیدا نییه وهك له راکردنی ماوه کورتهکان دا. سهیری وینه ی ژماره (8) بکه:



وینه ی ژماره (8) سه رهتا له وهستان

*پاڭردنى پۇستە (ركض البريد) Relay races

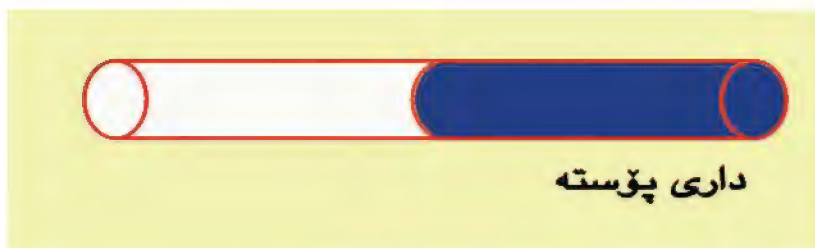
دووجۆرى سەرەكى ھەيە 100×4 م پۇستە، 400×4 م پۇستە بۆ پياوان و ئافرەتان

دارى پۇستە(عصا البريد): - برىتتيه له لوله كىكى لووسى ناوبۇش (مجوف) له دار يان له كانزا دروست دهكرىت له يەك پارچەو دەبىت رەنگ بكرىت به رەنگىكى گونجاو بۆ ئەوھى بەئاسانى بىينرىت.

درىژى $28-30$ سم

كىش (وزن) $= 50$ غم

چىۆەكەى $= 12-13$ سم



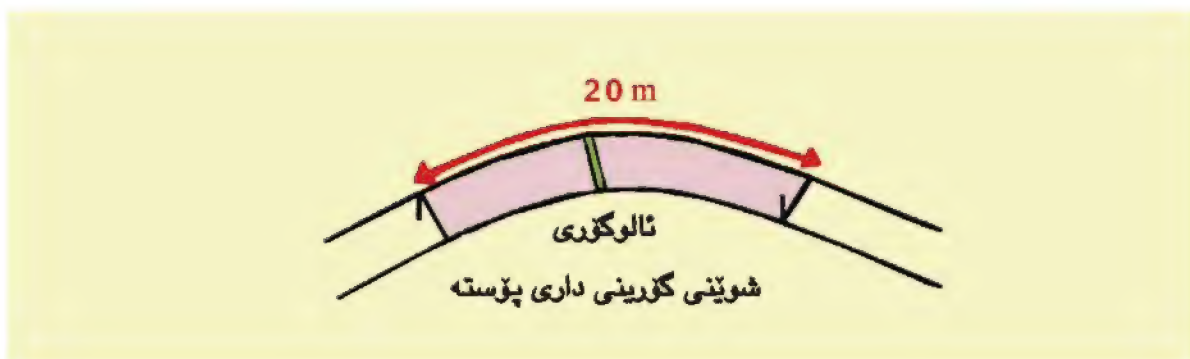
*دورنگا ھەيە بۆۈرگرتنى دارى پۇستە له ۈۈى سەيرکردن (طرق الاستلام)

1- رىگاي سەيرکردن (الطريقة المنظورة): ئەم رىگايە له راگردنى 400×4 م پۇستە بەكارديت.

2- رىگاي سەيرنەکردن (الطريقة غير المنظورة): له راگردنى 100×4 م پۇستە بەكارديت.

- تىپى پاڭردنى پۇستە له (4) ياريزان پىك دىت و دەتوانرىت ناۋى (6) ياريزان تۆمارىكرىت له خولەكانى بەرايى (التمهيدى)، واتە ياسا رىگا دەدات بەگۆرپىنى (2) ياريزان لهگۆتايى.

- ۈەرگرتنى دارى پۇستە له شوينىك ئەنجام دەدرىت پىى دەۋوترىت شوينى گۆرپىن (منطقة التبديل). كە ماۋەكەى (20) م و ئەو ياريزانەى دارەكە ۈەردەگرىت بۆى ھەيە (10) م بىتە پىشەۋە له شوينى گۆرپىن. بەلام ناتوانىت دارەكە ۈەرگرتىت له (10) م تەنھا له شوينى گۆرپىنى دارەكە كەماۋەكەى (20) م دارەكە ۈەرگرتىت و باشتىن جىگا بۆ ۈەرگرتنى دارەكە له سى بەشى دواۋەى شوينى گۆرپىنى دارەكە بىت.



*** جۇرمكانى پىدان و وەرگرتى دارى پۇستە**
[انواع تسليم والتسلم]

1- پىدان و وەرگرتى دەرەكى (الخارجى):

- يەكەم يارىزان ← دارەكە لە دەستى چەپەيەتى
- دووەم يارىزان ← بە دەستى راستە وەردەگرتى و دەيگورتى بۇ دەستى چەپە
- سىيەم يارىزان ← بە دەستى راستە وەردەگرتى و دەيگورتى بۇ دەستى چەپە
- چوارەم يارىزان ← بە دەستى راستە وەردەگرتى و (بەبى گۆپىن)

2- پىدان و وەرگرتى ناوہوہ (الداخلى):

- يەكەم يارىزان ← دارەكە لە دەستى راستەيەتى
- دووەم يارىزان ← بە دەستى چەپە وەردەگرتى و دەيگورتى بۇ دەستى راست
- سىيەم يارىزان ← بە دەستى چەپە وەردەگرتى و دەيگورتى بۇ دەستى راست
- چوارەم يارىزان ← بە دەستى چەپە وەردەگرتى (بەبى گۆپىن)

3- پىدان و وەرگرتى تىكە لاو(فرانكفورت) (المختلط):

- يەكەم يارىزان ← دارەكە لە دەستى راستەيەتى
 - دووەم يارىزان ← بەچەپە وەردەگرتى
 - سىيەم يارىزان ← بە راستە وەردەگرتى
 - چوارەم يارىزان ← بەچەپە وەردەگرتى
- بە پىچەوانەشەوہ دەتوانرئىت ئەم رىگايە بەكاربەيتنرئىت واتە:
- چەپ ← راست ← چەپ ← راست

* ریگاکانی گرتنی داری پۆسته (طرق مسك العصا)

چەند ریگایەك هەیه بۆ گرتنی داری پۆسته كە یاریزانی یەكەم بەکاری دەھێنێت.

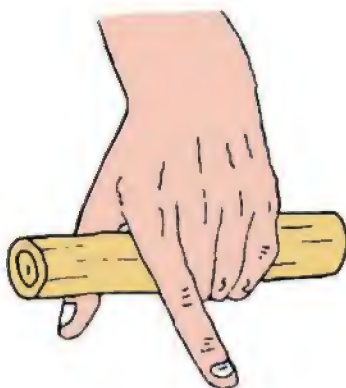
لە خوارەوه باسی دووجۆری سەرەکی دەكەین:-

1- گرتنی دارەكە بە پەنجەکانی تۆتە و برای تۆتە (واتە دووپەنجەیی دواوە) (الخنصر والبنصر) پەنجەکانی تر لەسەر زەوی دەبن بۆ وەرگرتنی باری سەرەتا (البدایة). سەیری وێنەی ژمارە (9) بکە:

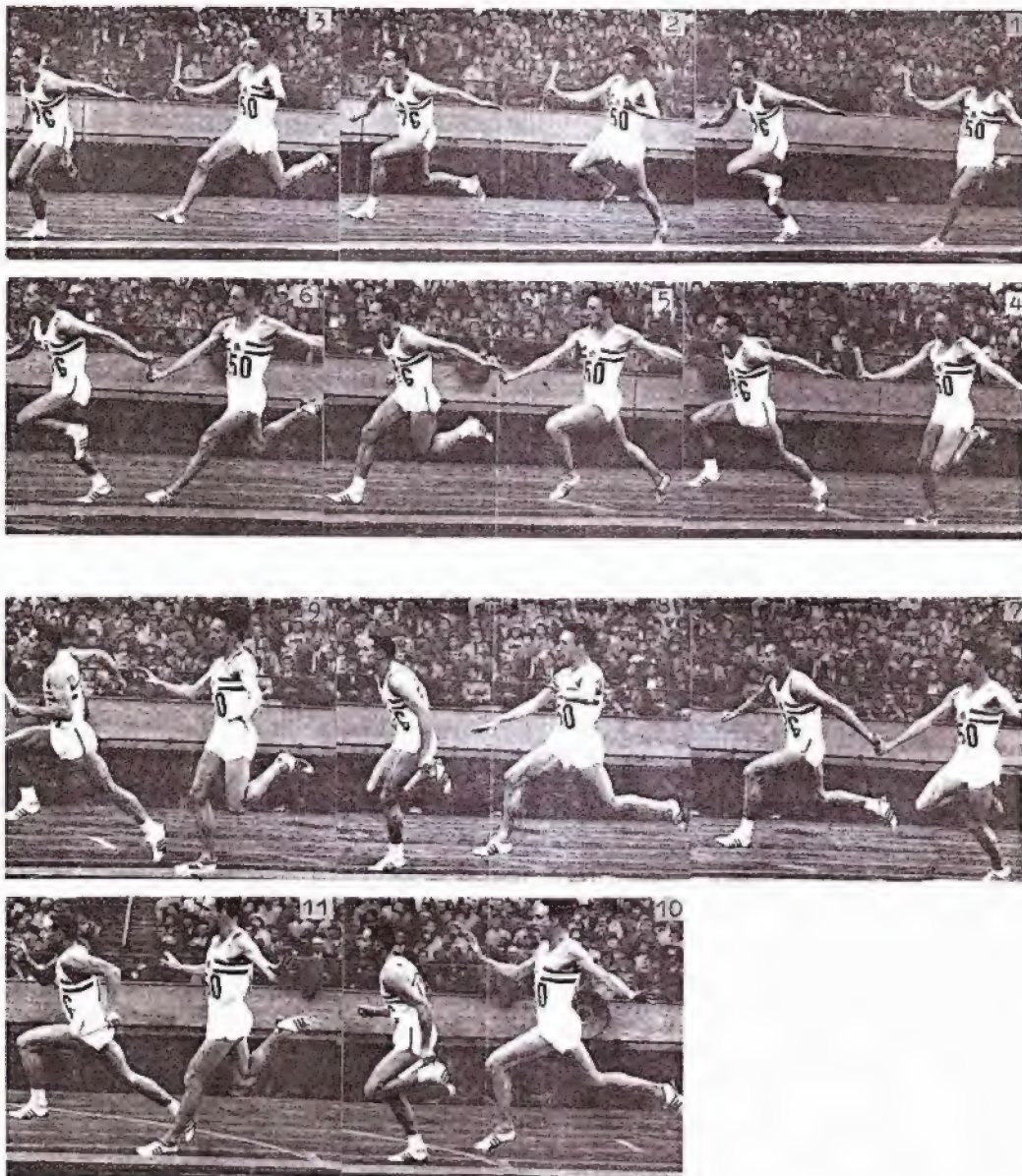


وێنەی ژمارە (9)

2- گرتنی دارەكە بەھۆی پەنجەکانی تۆتە و برای تۆتە و ناوەراست واتە سی پەنجەیی دواوە (الخنصر والبنصر والوسطی). پەنجەیی گەورە و پەنجەیی شایەت بۆ وەرگرتنی باری سەرەتا بەکاری دەھێنین. سەیری وێنەی ژمارە (10) بکە:



وێنەی ژمارە (10)



*** جۈرەگانی پیدانی داری پۈستە (انواع التسلم)**

1- له خواره وه بۆ سه ره وه (من الاسفل الى الاعلى)

ياريزانى وهرگر دهستى بۆخواره وه دريژده كاته وه بهمه رجيك چوارپه نجهى دواوه بهيهك ده نووسين (متلاصقه) و په نجهى گه وړه ده كړي ته وه له م جوړه ريگايه ناوله پ (باطن الكف) رووى له زه وى ده بيت و بشتى ده ست له سه ره وه ده بيت. سه يري وي نهى ژماره (11) بكه:



وهله م ریځایه دا نهم یاریزانه ی که داره که ده داته یاریزانه ی دوو هم داره که له خواره وه په وانه ی دهستی یاریزان ده کات. نه و دهسته ی که داره که وهرده گریت له ناستی ناوکه د نرمتره.

2- لهسه ره وه بۆ خواره وه (من الاعلى الى الاسفل)

له م ریځایه دا ناوله پ (باطن الکف) رووی بۆسه ره وه ده بیټ و پشتی ده ست (ظاهر الکف) رووی بۆ خواره وه ده بیټ. ئه و ده سته ی داره که ورده گریت تا ئاستی ناوقه ده برزده بیټه وه. له م ریځایه دا داره که له سه ره وه ره وانه ده کریت بۆ یاریزانی وه رگر. سه یری وینه ی ژماره (12) بکه:



چەند تەبىئىيەك: لە پاكردنى 4×400 م پۆستە ئەگەر ژمارەى تىپەكان سى (3) تىپ بىت. ئەوا جىياوازى يەك كەوانە دەدرىت (فرق قوس واحد)، واتە دواى پاكردنى كەوانەى يەكەم لە بوارى خۆى يارىزان بۆى هەيه بىتە بوارى يەكەم.

بەلام ئەگەر ژمارەى تىپەكانى نۆربوون ئەوا جىاوازى (3) كەوانە (فرق ثلاثة اقواس) دەدریته یاریزان. واتە یاریزانانى یەكەم جىاوازى دوو كەوانە پادەكەن لەبوارى خۆياندا، یاریزانانى دووهم یەك كەوانە لەبوارى خۆياندا پادەكەن، پاشان دینه بوارى یەكەم لە نزیك ئالایەك (علم) كە بەرزیهكەى (1,5) م و كە لەدەرەوہى بوارى پاكردن دادەنریت.

- ژمارەى شوینی وەرگرتنى دارى پۆستە لە یارى 100×4 م پۆستە = (3) شوین
- ژمارەى شوینی وەرگرتنى دارى پۆستە لە یارى 400×4 م پۆستە = (1) شوین

***دوورخستنهوێ تىپى پۆسته (استبعاد الفرق)**

- 1- وەرگرتنى دارى پۆستە لەدواى یان لەپیشەوہى شوینی ئالوگۆركى (منطقة التبدیل) واتە پيش (20) م یان دواى (20) م.
- 2- پالنانى ھاوړیکەى دواى ئەوہى كە دارەكەى وەرگرت (دفع الزميل).
- 3- بەربوونەوہى دارى پۆستە و ھەلگرتنەوہى لەلایەن یاریزانى یەكەم و پاشان بیداتە یاریزانى دووهم (المستلم).
- 4- گۆرپى بوارى خۆى پيش تەواو بوونى پیدان و وەرگرتن. ببیتە ھۆى كۆسپ (عرقلة) بۆ یاریزانەكانى دیکە.
- 5- ھاویشتنى دارى پۆستە بۆ ھاوړیکەى (رمى العصا لزميله).
- 6- كۆتایى ھێنان بە پاكردن بەبى دارى پۆستە (انهاء السباق بدون العصا).

***پاكردنى بەربەست (سباقات الموانع)**

پێك دیت لەم پاكردنانەى خوارەوہ

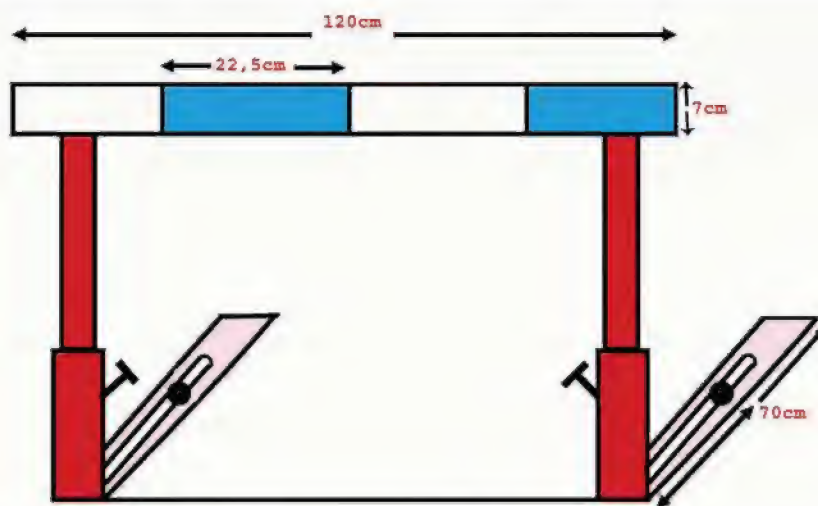
100 م بەربەست بۆ ئافرەتان، 110 م بەربەست بۆ پیاوان، 400 م بەربەست بۆ پیاوان و ئافرەتان

3000 م بەربەست / كە پێك دیت لە (28) بازدان لەسەر بەربەستى دار و (7) بازدان لەسەر بەربەستى ئاوى (حاجز المائى)، لە پاكردنى 400 م بەربەست بەرزى بەربەست بۆ پیاوان (91) سم و ئافرەتان (76) سم.

= له ډاګردنې بهرېهست یاریزان له ېواری څوې ډاډهګات. واته تا ډاګردن ته وواو دهېټ بؤی نییه ېواری څوې بګوړټټ.

= هر یاریزانیک ته ګهر قاچې یان پټی له تهنیشت بهرېهسته ګه بېهرېننه ووه یان بهرېهستیک بازیډات له ېواری څوې نه بټ یان به دهست پال به بهرېهسته ګه ووه ېډات. نه و له پېشبرکټیه ګه (سباق) دهکرټه دهره ووه.

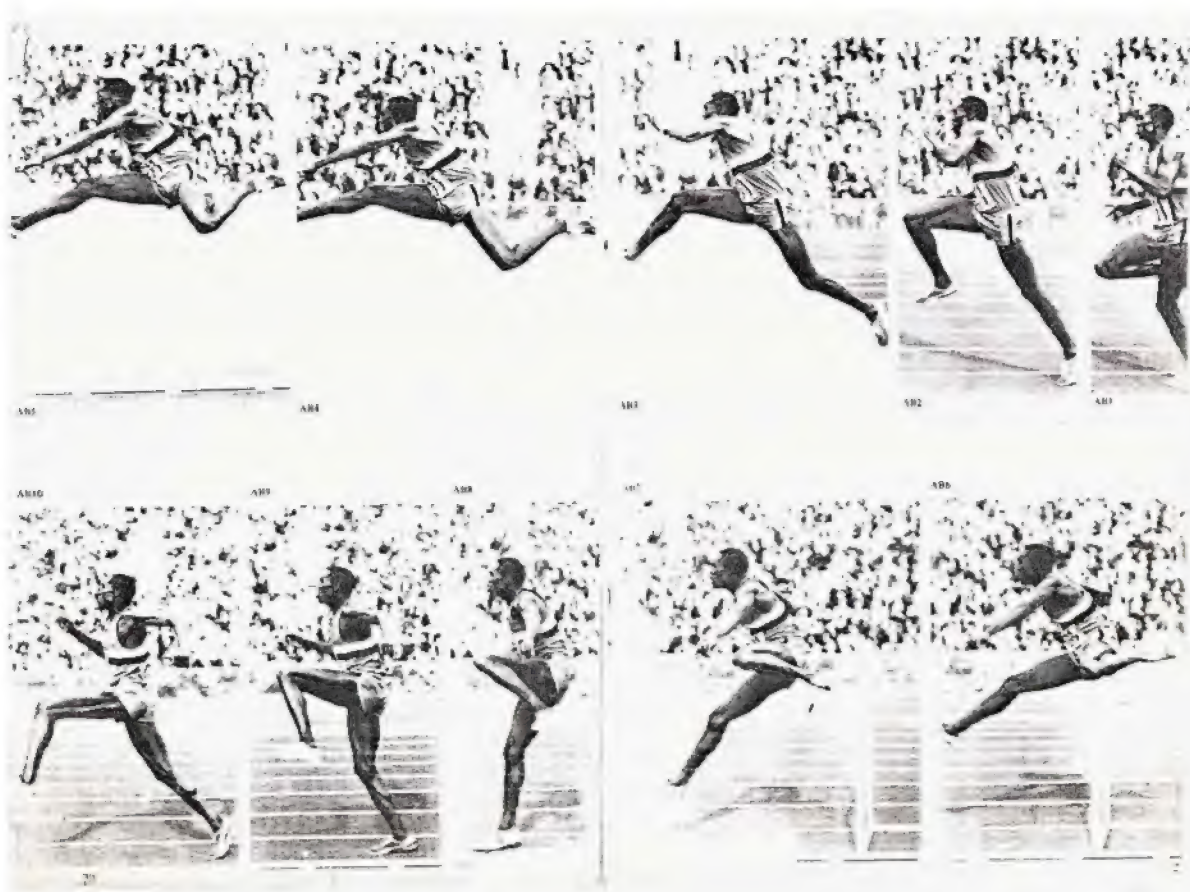
= درټی بهرېهست = 120 سم، پانی ډاره ګه = 7 سم، کیڅی = 10 کغم
هټی پټویست بؤ بهرډانه ووه (وهرګټرانی) = 3,60 کغم. سهیری وټنه ی ژماره (A13):



وټنه ی (A13) بهرېهست (المانع)

ژماره ی	ماوه ی نټوان بهرېهستی ګوټایی و هټلی ګوټایی	ماوه ی نټوان بهرېهست ګان	ماوه ی نټوان هټلی سهرډنا و یه ګهم بهرېهست	بهری بهرېهست	جوری پېشبرکټی
10	14,02 م	9,14 م	13,72 م	106 سم	110 م بؤپیاوان
10	40 م	35 م	45 م	91 سم	400 م بؤپیاوان
10	10,50 م	8,50 م	13 م	84 سم	100 م بؤنافره تان
10	40 م	35 م	45 م	76 سم	400 م بؤنافره تان

(خشته ی بهری و ډوډی نټوان بهرېهست ګان)



ههنگاوهکانی پاکردنی 110 م بهریهست:-

- 1- سهههتا(البداية): له بهرئهوهی پاکردنی 110 م بهریهست له پاکردنی ماوه کورتهکانه بۆیه سهههتا له دانیشتن بهکاردههتین و یاریزان دههیت زۆر مهشق له سهه ماوهی نیوان هتلی سهههتاو یهکه م بهریهست بکات و یاریزانی باش به (8) ههنگاو ئهوماوهیه دهههیت.
- 2- برینی یهکه م بهریهست (اجتياز المانع الاول): سههیری وینهی ژماره (B13) بکه:
- 3- ههنگاوهکانی نیوان بهریهستهکان (الخطوات بين الموانع): یاریزانی باش ئهوماوهیه بهسی ههنگاو دهههیت. ههنگاوی یهکه م کورتره له دوو ههنگاوهکهی دیکه.
- 4- کۆتایی(النهاية): دواي ئهوهی که یاریزان بهریهستی دهیهمی بری (اجتازه) دههی زۆر بهریکی قچهکانی بهاویت و به ههنگاوی خیرا بۆئهوهی ئهجامی باش بهدهست بهییت.



وینهی ژماره (B13) تهکنیکی پاکردنی 110 م بهریهست

یاساکانی پاکردن (قانون الارکاض) به گشتی

- 1- دههی تیروپشک (قرعه) بکریت بۆ دیاریکردنی بوار(مجال) بۆ ههه یاریزانیک.
- 2- یاریزان ناتوانیت به ئارههزوی خوی یاریکردن جیههتیت.
- 3- یاریزان بۆیه بههی پیللو(بدون حذاء) یان یهک تاک پیللوی له پی پی پابکات.
- 4- هاوێژهه(المطلق) له شوینیک بههستی که ههموو یاریزانهکان ببینن به یهکسانی و دووریت لیان.
- 5- ههه یاریزانیک ببیته کۆسپ (عرقله) یان زیان به یاریزانیک دیکه بگهیهنیت ئهوا ئهه یاریزانه له یاری دهههکریت و ئهه یاریزانهی که زیانی پیگههشتوو یارییهکهی بۆ دووباره دههکریتوه بهه شیوهیهی خوارهوه:

100 م ← 200 م (45 خولهک) پشوی دهههیتیت (استراحه)

200 م ← 1000 م (90 خولهک) پشوی دهههیتیت (استراحه)

1000 م ← ماراسۆن (یهک رۆژ) پشوی دهههیتیت

6- هەر یاریزانێك ده‌بی له‌ بوارى خۆى رابكات له‌ پاكردى ماوه‌ كورته‌كان نابێت یاریزان قاچى له‌سه‌ر هێلى لای چه‌په‌ى دابنیت یان ببه‌زینیت.

7- نابیت یاریزان به‌هیچ شیوه‌یه‌ك یارمه‌تى بدریت(المساعدة) له‌كاتى پاكردن جگه‌ له‌ پاكردى ماسۆن. ئه‌ویش به‌ هاوكارى لیژنه‌ى سه‌ره‌یه‌شتیكار(لجنة المشرفة للسباق).

8- هەر یاریزانێك هه‌له‌یه‌ك بكات له‌ كاتى سه‌ره‌تایى یارى له‌ یارییه‌كه‌ ده‌كریته‌ ده‌ره‌وه‌ وه‌ یا هه‌له‌كه‌ دووباره‌ بكاته‌وه‌.

9- له‌ كاتى یه‌كسان بوون له‌سه‌ر پله‌كان له‌ كاتى پالۆتن(تصفیه) ئه‌گه‌ر بواره‌كان كه‌متر بوو له‌ ژماره‌ى یاریزانەكان ئه‌وا ده‌بی دووباره‌بكریته‌وه‌. به‌لام ئه‌گه‌ر بواره‌كان رێگای پێدان ئه‌وا به‌شداری له‌ كۆتایی ده‌كه‌ن. به‌لام یه‌كسان بوون له‌سه‌ر پله‌ى یه‌كه‌م مه‌رجه‌ ده‌بی یارییه‌كه‌ دووباره‌بكریته‌وه‌.

10- له‌ كاتى به‌شداری كردنى دووتیپ(فریقین) هەر تیپێك له‌هەر یارییه‌ك به‌ دوویاریزان به‌شداری بكات ئه‌وا دابه‌شكردنى خاله‌كان به‌م شیوه‌یه‌ ده‌بیت(1,2,3,4)خال. وه‌ له‌كاتى به‌شداری كردنى سێ تیپ هەر تیپێك له‌هەر یارییه‌ك به‌ دوویاریزان به‌شداری بكات. یان دووتیپ له‌ هەر یارییه‌ك سێ یاریزان به‌شداری بكات. یان شەش تیپ له‌هەریارییه‌ك یه‌ك یاریزان به‌شداری بكات ئه‌وا دابه‌شكردنى خاله‌كان به‌م شیوه‌یه‌(1,2,3,4,5,7).

پاكردى پۆسته‌ بۆ دووتیپ خاله‌كان به‌م شیوه‌یه‌(2,5) خال

پاكردى پۆسته‌ بۆ سێ تیپ خاله‌كان به‌م شیوه‌یه‌(2,4,7) خال

پرسیار

پ1/ ئەم بۆشاییانە ی خوارەو پریکەرەو.

ا- درێژی داری پۆستە سم.

ب- ماوەی نێوان بەریه‌سته‌کان له یاری پاکردنی 400 م بەریه‌سته بریتییە له م.

ج- بەرزی بەریه‌سته له یاری 110 م بەریه‌سته بریتییە له سم.

د- ئەم جۆرە سەرەتاییە بۆ پاکردنی ماوە درێژەکان بە کاردێت.

ه- له پاکردنی بەریه‌سته یاریزان له خۆی پادەکات.

پ2/ سێ هۆ بنووسە کە یاریزانی پۆستە بە هۆیه‌وه دەرکێتە دەرەو.

پ3/ وەلامی راست هەلبژێرە.

ا- ژمارە ی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە له یاری 100×4 م پۆستە بریتییە له:

1- سێ شوێن 2- دوو شوێن 3- چوار شوێن

ب- کێش بەریه‌سته بریتییە له:

1- 10 کگ 2- 15 کگ 3- 20 کگ

ج- ژمارە ی یاریزانانی تیپی پۆستە پێک دێت له:

1- 6 یاریزان 2- 5 یاریزان 3- 4 یاریزان

د- ماوە ی نێوان بەریه‌ستی یەکەم له گەڵ هێلی سەرەتا له یاری 110 م بەریه‌سته بریتییە له:

1- 13 م 2- 13,72 م 3- 14,02 م

ه- پاکردنی 400×4 م پۆستە بریتییە له پاکردنی:

1- ماوە ناوەندییەکان 2- ماوە کورتەکان 3- ماوە درێژەکان

پ4/ پێنج له یاساکانی پاکردن بژمێرە.

مەيدان Field

1- يارىيه كانى هاويشتن (ألعاب الرمي)

Shot put	أ- هەلدانى قورسايى (قذف الثقل)
Throwing Discus	ب- هاويشتنى ساپ (رمي القرص)
Throwing Javelin	ج- هاويشتنى پم (رمي الرمح)
Throwing Hammer	د- هاويشتنى چه كوچ (رمي المطرقة)

2- يارىيه كانى بازدان (ألعاب القفز)

Long Jump	أ- يەك باز (الوثب العريض)
Triple Jump	ب- سى باز (الوثبة الثلاثية)
High Jump	ج- بازدانى بەرز (القفز العالي)
Pole Vault	د- بازدانى بەدار (القفز بالعصا) (الزنا)

• هەڵدانی قورسایى (قذف الثقيل) Shot put

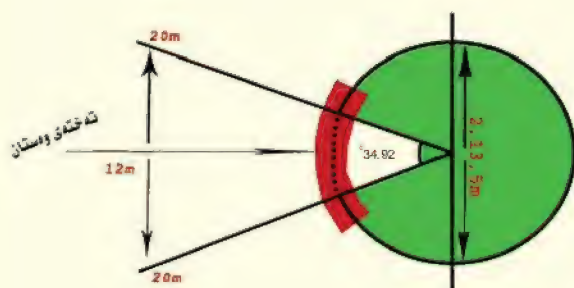
قورسایى (الثقل): قورسایى له ئاسن یان له کانزا دروست دهکړيټ له شپوهى گۆ(تۆپ) دایه و رووى دهرهوهى لووسه .



قورسایى (7,260 کغم)

* چه‌ند یاسایه‌کى گشتى له هەڵدانی قورسایى

= بۆ ریزیه‌ندى یاریزانه‌کان تیروپشک دهکړيټ. بۆ جێبه‌جێکردنى هەڵدانه‌کان (لأداء المحاولات)
 = ئەکه‌ر ژماره‌ى یاریزانه‌کان له (8) یاریزان زیاتریټ ئەوا هەر یاریزانیک (3) هەڵدانی ده‌دریټيټ. باشترین
 (8) یاریزان و هه‌شته‌مى دووباره (3) هەڵدانی تر وهرده‌گرن.
 = ئەکه‌ر ژماره‌ى یاریزانه‌کان (8) یاریزان یان که‌م‌تر بوو ئەوا هەر یاریزانیک (6) هەڵدان وهرده‌گړيټ.
 = هەر یاریزانیک بۆى هه‌یه (2) هەڵدان وه‌ک مه‌شق یان(پروقه) بکات له شوینی کێبرکێیه‌که.
 = باشترین هەڵدان بۆ یاریزان هه‌ژمار دهکړيټ.
 = کیشى قورسایى بۆ پیاوان = 7,260 کغم ، بۆ ئافره‌تان = 4 کغم
 تیره‌که‌ى بۆ پیاوان = 11-13 سم ، بۆ ئافره‌تان = 9,5-11 سم
 گۆشه‌ى بواری هاویشتن (زاویه قطاع الرمي) = 34,92°
 = ته‌خته‌ى وه‌ستان (لوچه ایقاف): بریتییه له‌و ته‌خته‌یه‌ى که‌له نیوه‌ى پێشه‌وه‌ى بازنه‌که داده‌نريټ بۆ
 وه‌ستانی یاریزان له‌کاتی جولانه‌وه‌ى دا له‌ناو بازنه‌که‌دا.
 درێژییه‌که‌ى = 1,15 م ، پانییه‌که‌ى = 11,2-11,6 سم ، وه‌ به‌رزیه‌که‌ى = 9,8-10,2 سم
 سه‌یری وینه‌ى ژماره‌(14) بکه:



وینه‌ى ژماره‌(14)

مه‌یدانى پالنانى قورسایى

= پيويسته يه كسهر هاويشتنه كان بپيوريټ له نزيكترين شوينه وار (اثر) ي قورسايي كه نيشاني دهكات له بازنه كه، تاكو چه قى بازنه كه به لام له كوتايي تهخته ي وهستان هه ژمارده كړيټ له ليواړي ناوه ويدا.

= ياريزان بوي نيه دوپه نجه يان زياتر به يه كه وه ببه ستيت يان دهسته وانه له دهست بكات. به لام بوي هه يه ماده يه كي گونجاو له دهست بدات بوي گرتني قورساييه كه به باشي و بوي هه يه پشتيني دلنيايي له پشت بكات بوي پاراستني بربره ي پشتي.

***ريگاگاني گرتني قورسايي (طرق مسك الثقل)**

أ- په نجه ي شايه تمان و ناوه راست و براي تووته كه ميك پهرت ده كړين له پشته وه ي قورساييه كه و تووته ده چه ميته وه يارمه تي په نجه ي گوره ده دات بونه وه ي قورساييه كه ي له سهر دابنيشيت و نه هيليت به ريټه وه. سه يري وينه ي ژماره (15) بكه:



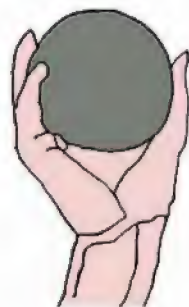
وينه ي ژماره (15)

ب- په نجه ي ناوه راست و شايه ت پيك دهنوسين (متلاصق) و براي تووته (الخنصر) دووره له م دوو په نجه كه تووته و (الخنصر) و په نجه ي گوره ده بنه بنكه (قاعدة) بونه وه ي قورساييه كه ي له سهر دابنيشيت. سه يري وينه ي ژماره (16) بكه:



وينه ي ژماره (16)

ج- په نجه ي شايه ت و ناوه راست و تووته و براي تووته كه ميك بلاوده كړيټه وه له پشت قورساييه كه و په نجه ي گوره له خواره وه ده بيت. سه يري وينه ي ژماره (17) بكه:



وينه ي ژماره (17)

*** ریگاکانی هه‌لدانی قورسای (طرق قذف الثقل)**

- 1- ریگای تهنیشت (الطريقة الجانبية)
 - 2- ریگای ئۆپراین (الطريقة الخلفية)
 - 3- ریگای سورپانه‌وه (الطريقة الدوران)
- باشترین ریگا که ئیستا زۆریه‌ی یاریزانانی جیهان به‌کاری ده‌هینن ریگای ئۆپراینه (الخلفية) که به‌چهند هه‌نگاو تێده‌په‌ریت. که ئه‌مانه‌ن: -

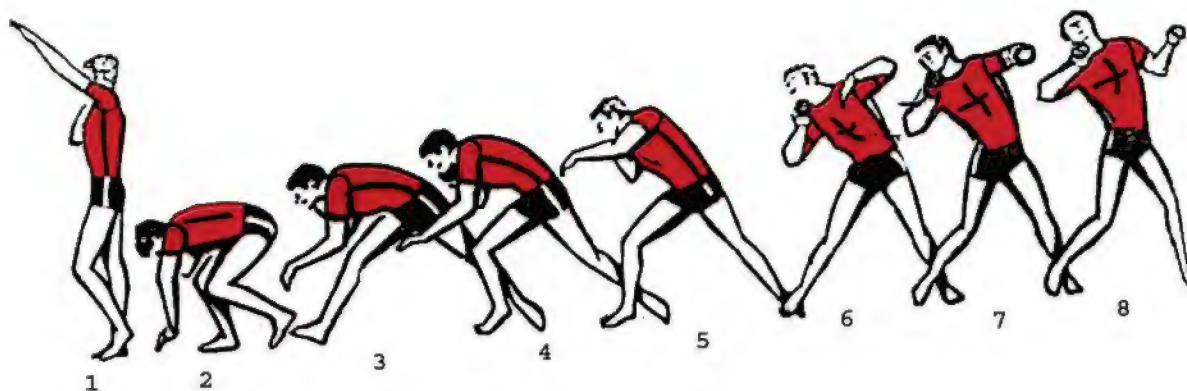
= وه‌ستانی سه‌ره‌تایی (الوقفه الابتدائية): هه‌موو ریگایه‌ک به وه‌ستان ده‌ست پێ ده‌کات یاریزان پشتی له‌بواری هاویشتن ده‌بی‌ت. قورسای له‌شی ده‌که‌وێته سه‌رقاچی راسته ئه‌گه‌ر یاریزان ده‌ستی راسته به‌کاربه‌ی‌نێت بۆ هاویشتن و قاچی چه‌په‌ی ده‌که‌وێته پشت قاچی راسته به‌دووری نزیکه‌ی 45سم و قاچی چه‌پ له‌سه‌ر په‌نجه‌کانی پێ ده‌بی‌ت و قورسای نا‌که‌وێته سه‌ری و له‌شی یاریزان به‌شیوه‌یه‌کی ستونی ده‌بی‌ت و ده‌ستی چه‌پی به‌رزده‌کاته‌وه. قورساییه‌که ده‌خړیته ژێر چه‌نه‌که یان مل و نابێت دووربخړیته‌وه تا‌کو هه‌ل‌ده‌دریت. ئه‌نیشکی (مرفق) ده‌ستی راستی له له‌شی دوورده‌خړیته‌وه، سه‌ری یاریزان به‌لای قورساییه‌که لارده‌بی‌ته‌وه و ده‌بی‌ت سه‌یری خالێک بکات له ده‌ره‌وه‌ی بازنه‌که به‌دووری نزیکه‌ی (3-5م).

= خۆه‌اندان (التخفر): دوا‌ی ئه‌وه‌ی که یاریزان هه‌ستی کرد وه‌ستانی سه‌ره‌تایی ته‌واوه قاچی چه‌په‌ی به‌رزده‌کاته‌وه و له‌شی لار(میل) ده‌بی‌ته‌وه بۆ پێشه‌وه. شیوه‌ی له‌شی وه‌ک پیتی (T) ئینگلیزی لێ‌دیت. شانه‌کانی له‌گه‌ڵ قورساییه‌که ده‌که‌وێته ده‌ره‌وه‌ی بازنه‌که. پاشان ئه‌ژنۆی قاچی راسته ده‌چه‌می‌ته‌وه و ئاماده‌ده‌بی‌ت بۆ هه‌نگاوی خلیسکان (الانزلاق).

= خشان (الانزلاق): یاریزان له‌م هه‌نگاوه پێی ده‌خلیسیکێنی بۆ دواوه بێ ئه‌وه‌ی بازدان (قفز) تێ‌دا‌بی‌ت. تا وه‌کو قاچی چه‌پی ده‌گاته ته‌خته‌ی وه‌ستان و قاچی راسته‌ی نزیکه‌ی ناوه‌راستی بازنه‌که ده‌بی‌ت، بۆ لای چه‌پ ده‌سو‌ریت بۆ هه‌لدانی قورسای.

= هه‌لدان (الدفع): یاریزان له‌م هه‌نگاوه ده‌ست ده‌کات به سو‌رانی ناو‌قه‌دی به‌ره‌و بواری هه‌لدان(قطاع الرمي). قورسای له‌ش له‌م هه‌نگاوه‌دا ده‌که‌وێته سه‌ر هه‌ردوو قاچی به‌یه‌کسانی و له‌ش به‌رده‌وام ده‌بی‌ت له سو‌رانه‌وه و قاچی راسته‌ی راست ده‌کاته‌وه و ده‌ستی راست هه‌ل‌ده‌ستی به‌هه‌لدانی قورساییه‌که.

= گۆرینی قاچ (التبديل): له م ههنگاوه دا یاریزان ناچار دهبیّت که قاچهکانی بگۆرپیت له ترسی کهوتنه خوارهوهی بۆ دهرهوهی بازنهکه، بۆ هاوسهنگکردنی لهش. دهبیّت ئهم ههموو قوناغه (المراحل) یان جولانه (الحركات) بهیهکهوه ببهستیت و بهبی بچراندن بۆ ئهوهی گواستنهوهی جوله واته (نقل الحركی) بهریکی ئهجام بدات. سهیری وینهی ژماره (18) بکه:



وینهی ژماره (18) قوناغهکانی پالتانی قورسایی
(مراحل قذف الثقل)

***ههولدانه نادروستهکان (المحاولات الفاشلة)**

- 1- له کاتی ههولدان (أثناء المحاولة)، ئهگەر یاریزان هه شوینیکی لهشی بهر دهرهوهی بازنهکه بکهویت.
- 2- هاتنه دهرهوهی یاریزان له نیوهی پیشهوهی بازنهکه دواي ههولدانهکه.
- 3- هاتنه دهرهوهی یاریزانکه پیش ئهوی قورساییهکه بهر زهوی بکهویت.
- 4- ئهگەر قورساییهکه بکهویت دهرهوهی بواری ههولدانهکه (خارج القطاع الرمي).
- 5- ئهگەر یاریزان بهرلیواری سهروهوهی یان دهرهوهی تهختهی وهستان بکهویت.
- 6- ئهگەر قورساییهکه له چالی ملهوه ههلهدریت ئهوا ههولدانهکهی به نادروست بۆ ئهژمار دهکریت.
- 7- ئهگەر قورساییهکه له ناو لهپی دهست ههلدرا ئهوا به ههله بۆی ئهژمار دهکریت.

Throwing Discus (رمى القرص) هاويشتنى ساپ

ساپ / له دار يان له هەر ماددهيه کى گونجاودروست ده کړيټ وچوارچيويه کى (اُطار) له کانزا بۆ دروست ده کړيټ که تيره که ي (5سم). وه له ناوهنده که ي پارچه کانزايه که هيه و رووى ساپه که لووسه .

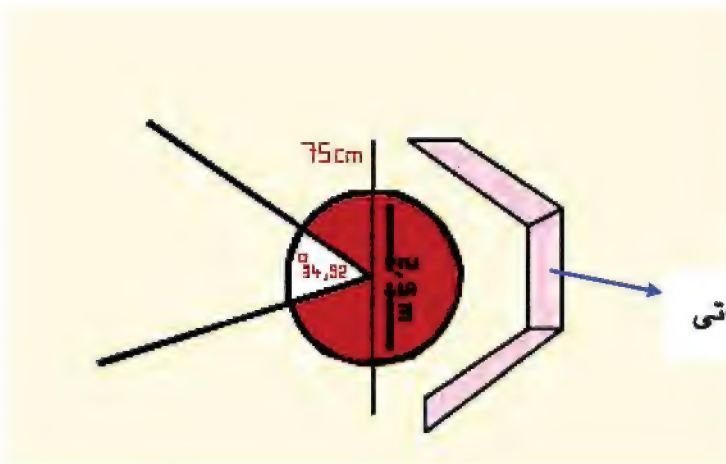
کيشى ساپ بۆ پياوان = 2کگم

کيشى ساپ بۆ نافر هتان = 1کگم

ساپ(القرص)



هاويشتنى ساپ له ناو بازنه يه که نه نجام ده دريټ تيره که ي (2,50م) و به توريټ که ده ورده دريټ بۆ سه لامه تى بينه ران. سه يري ويټنه ي ژماره (19) بکه .



ويټنه ي ژماره (19)

مه يدانى هاويشتنى ساپ

توريټ سه لامه تى



شيويه گرتنى ساپ

ياساكانى هاويشتنى ساپ وه که ياساكانى هه لدانى يان پالنانى قورساييه که پيشتر باسما ن کردبوو.

***ريگاكانى هاويشتنى ساپ:-**

1- ريگاى ته نيشت (الطريقة الجانبية)

2- ريگاى پشته وه (الطريقة الخلفية)

باشترين ريگا بۆ هاويشتنى ساپ ريگاى پشته وه يه (الطريقة الخلفية) نه ويش به چهند هه نگاويټ تيده پريټ که نه مانه ن :-

1- قۇئاغى سەرەتايى (المرحلة الابتدائية) :- لەم قۇئاغەدا كەقۇئاغى خۇ ئامادەكردنە بۇ سورانەو. يارىزان لەكۇتايى بازنەكە دەووستىت پىشتى لەبوارى ھەلدانەكەيە و دوورى ئىوان ھەردو قاقچەكانى بەماو ھى پانايى ھەردو شانى دەبىت و قورسايى لەش دەكەوئتە سەر ھەردو قاقچەكانى و يارىزان سەيرى خالىكى ديارىكراو دەكات لە نزيك بازنەكەدا لەپىشەو. پاشان ھەلدەستىت بەچەند جولانەو ھەيەكى لاسەنگى بەرايى (المرجات التمهيدية) و دەبىي دوو جاريان سىي جاريى و بەم شىو ھى خوارەو.

__ جولانەو ھى باسكى راست بۇ پىشەو ھەبە ئاستى شان.

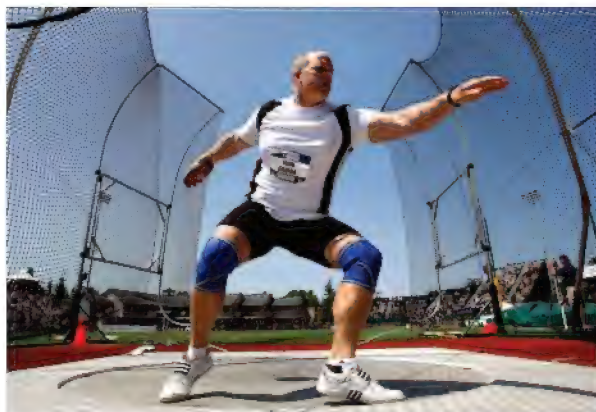
__ چەماندەو ھى باسكى چەپ لەپىشەو ھى سنگ .

__ نابى ساپەكە بەرزو نزم بىكرىت لە ئاستى شان.

__ جولانەو ھى باسكى راست بۇ پىشەو ھەبە گوشەي (90°) لە پىشت ھىلى شان .

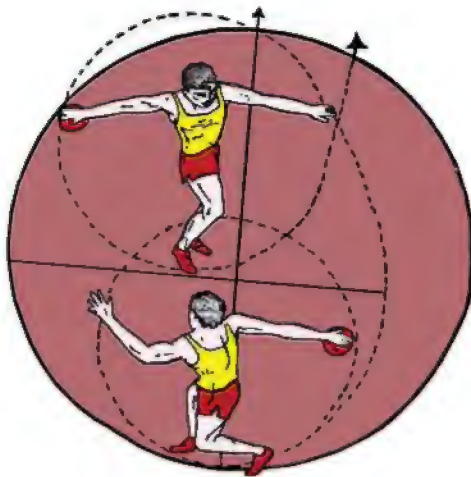
__ سەر دەبىت چەسپاوبىت و سەيركردن دەبىت بۇ پىشەو ھى بىت.

__ بىرە ھى پىشت بەشىو ھەيەكى راست بىت. سەيرى وئىنەي ژمارە (20) بکە :



وئىنەي ژمارە (20)

2- قۇئاغى سورانەو :- يارىزان ھەردو ئەرتۇكانى دەچەمىنىتەو، وىەكسەر قاقچى چەپ دەست دەكات بەسورانەو بەئاراستەي بوارى ھەلدان (قطاع الرمي)، وقاقچى دەگوازىتەو بە شىو ھەيەك كە پىشەو ھى قاقچى چەپى بە ئاراستەي بوارى ھەلدان بىت و پاژنەي پىي ئاراستەي دوو ھى بازنەكە بىت و ئەم جولەيە دەبىت بە سەرى پەنچەكان بىت، قورسايى لەش دەكەوئتە سەر قاقچى چەپە. سەيرى وئىنەي ژمارە (21) بکە. دەبىت قاقچى راستە لەم ھەنگاوەدا لە سەر زەوى بىت لەو كاتەي كە جولە دەست پىي دەكات بۇ بىرىنى بازنەكە جولەكان كۇتايى دىت بەكردنەو ھى باسكى چەپە بۇ تەنىشت و پالئانى زەوى بە قاقچى راستە و بەرزكردنەو ھى پانى راستە و پالئانى زەوى بە قاقچى راستە. وە لەكاتى ئەنجامدانى ئەم جولانە نابىت بازدانى تىدا بىت، قورسايى لەش دەكەوئتە سەر قاقچى راستە وقاقچى چەپە لەبەشى پىشەو ھى بازنەكەدا جىگىر دەبىت.



وینەى ژمارە (21)

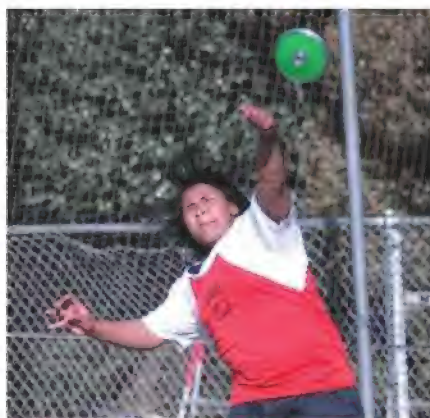
3- قۇناغى ھاويشتن (مرحلة الرمي) :- لەم قۇناغەدا ياريزان لە بارى خاوبوونەو دەبیّت. لەگەڵ پاراستنى ئەو خيړايى و ھيژەى كە لەكاتى سورانەو بە دەستى ھيئاو. ھەل دەستىت بە سوراندنەو ھى ئەژنۆى پاستەى بۆ پيشەو ئەمەش لەسەر پەنجەکانى قاچ دەبیّت و بەخيړايى ناوقەد بۆپيشەو بەجیّت بۆ روبەروبونەو ھى بواری ھەلدان و ئەم جولانە دەبیّت ئەنجام بدریّت لە يەك كاتدا وەك :-
 أ- جولەى قاچى پاست.

ب- روبەروبونەو ھى كۆك (الحوض) بۆ بواری ھەلدان.

ج- ناوقەد

د- شانى پاستە

لەو كاتەى كە باسكى پاستەى كە ساپەكەى لەسەر دەگاتە ئاستى شانى پاستە. پاش ئەو ھى ساپەكە باسكەكەى بەجى دەھيلايت بەشيۆەى سورانەو ھى راکيشانى ساپەكە بەپەنجەى شايتەمان و ناو پاست و پالنانى بۆ سەرەو بەپەنجەى گەرە. وە دەبیّت ساپەكە بەئاراستەى مىلى كاترەمير بيت (عقرب الساعة). كە ئەمەش زۆرگرنگە چونكە بەردەوامى دەداتە جوولەى ھاويشتنەكە. سەيرى وینەى ژمارە (22) بكە.



وینەى ژمارە (22)

قۇناغى ھاويشتن

4- گۆرىنى قاچ (تبدیل الرجل):- ياريزان له م ههنگاوه دا ناچار ده بێت بۆراگرتنى هاوسهنگى له ئەنجامى هێزى پālنهرو وختىرايى سوپانهوه ههلبستى به گۆرىنى قاچهكان وکيشانهوهى لهش بۆ دواوه لهگهڵ نوشتاندنهوهى ئەژنوى راستى بۆ کهم کردنهوهى پālنان بۆپيشهوه. سهيرى وینهى (23) بکه.



وینهى ژماره (23)
قۇناغى گۆرىن (تبدیل)

*هاويشتنى پم (رمي الرمح) _ Throwing Javeling

پم له كانزا يان هه ر مادهيهكى گونجاو دروست دهكریّت به لām نوکی پم تهنها له كانزا دروست دهكریّت.

دریژی بۆ پیاوان = 2,60 م ← 2,70 م

دریژی بۆ ئافرهتان = 2,20 م ← 2,30 م

کیش بۆ پیاوان = 800 گم

کیش بۆ ئافرهتان = 600 گم

دریژی سهري پم بۆ پیاوان = 25 سم ← 33 سم

دریژی سهري پم بۆ ئافرهتان = 25 سم ← 33 سم

دریژی شوینی گرتن (المقبض) بۆ پیاوان = 15 سم ← 16 سم

دریژی شوینی گرتن (المقبض) بۆ ئافرهتان = 14 سم ← 15 سم



***چەند ياسايبه كى گرنگ نه هاوشتتى رەم ***

دیوی ناوہوہی کہ وانہ کہ کہ بہ ناوہندی باز نہ کہ تیدہ یہ ریت.

*جۆرهكانى گرتنى پم (أنواع مسك الرمح)

① گرتنى فنلندى: - سەيرى وئىنەى ژمارە (1-25) بىكە:



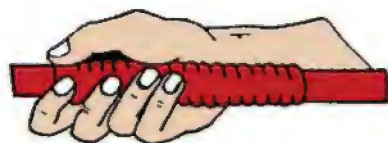
وئىنەى ژمارە (1-25)

② گرتنى مقەسى (المقصية): - سەيرى وئىنەى ژمارە (25-ب) بىكە:



وئىنەى ژمارە (25-ب)

③ گرتنى ئەمەرىكى (المسكه الامريكه): - كەبە باشتىن گرتن دەژمىردىت. پەنجەى گەورە لەگەل پەنجەى شاھتەمان (الابهام و السبابة) پمەكە دەگرن لەكۆتايى پەتى گرتن (نهاية الحبل) وسى پەنجەكەى تر لوول دەخۆن (يلف) لە دەورى شوپنى گرتن. سەيرى وئىنەى ژمارە (25-ج) بىكە:
پمەكە لە بۆشايى ناولەپ جىگىردەبىت.

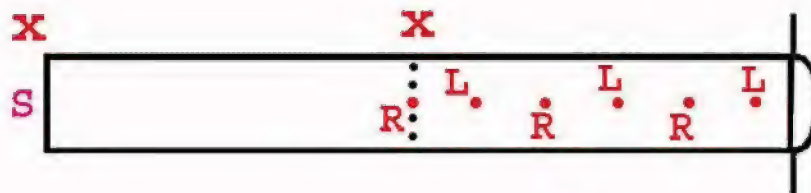


وئىنەى ژمارە (25-ج)



☐ هه نگاوه کانی هاویشتنی پم

① مهودای پاکردن (الركضة التقريبية): - ماوه که نزیکه ی (30 - 36,50) م ده بیّت هه یاریزانیک به شیویه کی تاییه تی راده کات . له مهودای پاکردندا یاریزان دوونیشان (العلامة الضابطة) دا ده بیّت یه که م نیشان هه سه ره تای پاکردن و دوو م نیشان هه سه ره تای ده ست پی کردن به پینج هه نگاوه که (الخطوات الخمس) پم له سه ر شان ده بیّت له سه ره تاوه ئه نیشکی (المرفق) رووی له بواری هه لدانه که ده بیّت و سه ری پم له نزیک گوئی ده بیّت و ژۆربه ی یاریزان ئه م ماوه یه به (13) هه نگاوه بپن تا ده گنه نیشان هه ی دوو م ئینجا ده ست به پینج هه نگاوه که ده کریّت سهیری وینه ی ژماره (26) بکه .



S = سه ره تا R = قاچی راسته
X = نیشان هه (علامة ضابطة) L = قاچی چه په

② پینج هه نگاوه (الخطوات الخمس): - ئه م هه نگاوانه به لیدانی قاچی راست له نیشان هه ی دوو م (العلامة الثانية) ده ست پیده کات له دوا ی ئه وه قاچی چه په دیّت پاشان هه نگاوی دوو م ده ست پیده کات به پیش خستنی قاچی راسته پاشان هه نگاوی سییه م به پیش خستنی قاچی چه په ده ست پیده کات، له م سی هه نگاوه دا شیوه ی له ش ده گوپیّت. له هه نگاوی یه که م شیوه ی گرتنی رمه که ده پاریزیّت له نزیک گوئی و سه ر، به بی گوپینی شیوه ی پیشوو. به لام له هه نگاوی دوو م یاریزان تۆزیک رمه که بۆ دواوه ده بات و ناو قه دی تۆزیک بۆ لای راست لارده کاته وه، له هه نگاوی سییه م دا یاریزان به ته وای ده ستی بۆ دواوه دریژده کات و نووکی پم له نزیک چاوده بیّت، له هه نگاوی چواره م که پیی ده ووتریّت هه نگاوی یه کتر بر (الخطوة المتقاطعة) قاچی راستی ده که ویّت پیش قاچی چه پ و په نجه کانی قاچی راست به ره و دواوه ده بیّت گوشه یه ک دروست ده کات له گه ل بواری هه لدان به (45) و باسکی راست به ته وای دریژده کاته وه بۆ دواوه و باسکی چه پ نوشتاوه ته وه له به رامبه رسنگ (صدر) و له ش بۆ لای راسته لارده بیته وه. له و کاته دا قاچی راسته ده چه میته وه تاهه نگاوی کوتایی و باشر وایه هه نگاوی یه کتر بر خیراو به رز بیّت بۆ ئه وه ی ده ستکه وتی هاویشتنه که باش بیّت.

③ ھاویشتن و گۆزین (الرمي والتبديل): - قاچی چه په له م ههنگاوه دا دريژ دهبيته وه. له شی یاریزان لاردهبيت بۆشته وه و قاچی راسته چه ماوه ته وه و باسکی چه په بۆ ته نیشته ده کیشریته وه (سحب) ئینجا یمه که ده ھاویشتریته به شیوه ی لیدانی قامچی (ضرب السوط) یاریزان له ههنگاوی کوتایی ناچار ده بیته به گۆزینی قاچه کانی بۆته وه ی دووربیته له کهوتنه خواره وه و نه جامدانی ههله و بهرکه وتنی که وانه که (قوس).

*** یاسا کانی ھاویشتن به گشتی (القوانين العامة لجميع الرميات)**

- ھاویشتنه کان به تیروپشک دهست پی دهکات.
- هه ر یاریزانی (3) هه وڵدان وهرده گریت. باشترین (8) یاریزان و هه شتەم دووباره (3) هه وڵدان دیکه وهرده گرن.
- له نۆ هه وڵدانه کاندایا باشترین هه وڵدان هه ژمارده گریت. هه وڵدانه به راییه کان یۆ دیاری کردنی پله کان هه ژمارنا کریت.
- له کاتی هه وڵدان نه گهرنامیره که (قورسای - ساپ - یم) له دهستی یاریزان کهوته خواره وه ئه و بۆی ههیه دووباره هه لیگریته وه هه وڵدانه که ته و او بکات.
- ده بیته نامیره که به رزه وی بکه ویت ئینجا یاریزانه که مهیدانی ھاویشته که جیبهیلیت.
- دوا ی نه وه ی نامیره که (قورسای - ساپ - یم) به رزه وی بکه ویت یاریزانه که له نیوه ی دوا وه ی مهیدانه که (بازنه که) بیته دهر وه.
- ده بیته یه کسه ر هه وڵدانه که بیپوریته له نزیکترین شهینه وار (أقرب أثر) که نامیره که نیشانی دهکات بۆنا و چه قی بازنه که، به لām پیوانه که له لیواری دیوی ناوه وه ی بازنه که هه ژمار ده کریت.
- نه گهر دووباره یاریزان یه کسان بوون ته نها له سه ر پله ی یه که م (فقط على المركز الأول) کامه یان هه وڵدان ی دووه می زیاتریته نه وه یه که مه و نه گهر هه ر یه کسان بوون کامه یان هه وڵدان ی سییه می زیاتریته نه و براره یه و نه گهر هه ر یه کسان بوون له هه موو هه وڵدانه کان ئه و هه وڵدان یکی زیاتر (محاولة إضافية) وهرده گرن تا وه کوته نجامه که یان یه کلاده بیته وه.

تییینی // ھاویشتنی چه کوچ (رمي المطرقة)

- نه م یارییه به گشتی له عیراق و به تایبه تی له کوردستان فه رامۆش کرا وه بۆیه ئییه له م په رتوکه دا هیچ تیشک ناخهینه سه ر نه م یارییه.

❖ يەك باز (الوثب الطويل، العريض): Long Jump

- چەند ياسايەك لە يەك باز:
- بازدانەكە بەتێرۆ پشك ئەنجام دەدرێت.
- باشترین بازدان هەژمار دەكرێت.
- هەر یاریزانێك (3) هەولدان وەردەگرێت، باشترین (8) یاریزان هەروەها (8) دووبارە (3) هەولدانی دیکە وەردەگرن. ئەگەر لە (8) یاریزان كەمترین ئەوا هەریەكەیان (6) هەولدان وەردەگرن.
- درێژی چالێ دابەزین (منطقة الهبوط) = 9 م ، پانی = 2,75 م
- درێژی رێگای نزیكبوونەوه (طريق الاقتراب) = 40 م ، پانی = 1,22 م
- ماوهی نێوان تەختەى هەلسان و كۆتایی چالێ دابەزین = 10 م
- ماوهی نێوان تەختەى هەلسان و لیواری چالێ دابەزین نزیك تەختەكە = 1 تا 3 م
- تەختەى هەلسان (لوحة الارتقاء) لەداریان لە هەر ماددەیهكی گونجاو دروست دەكرێت و بەرهنگی سپی بۆیە دەكرێت. درێژی 1,22 م و پانی 19,8 سم ← 20,2 سم و قوڵی (عمق) = 10 سم
- تەختەى قور (لوحة الصلصال) / بریتیه لەو تەختەى كەلهوای تەختەى هەلسان دادەنرێت، یارمەتی ناوێژیوان دەدات بۆ دیاریکردنی هەلەكان و درێژی = 1,22 م و پانی = 9,8 سم ← 10,2 سم سەیری وێنەى ژمارە (27) بكە:



وێنەى ژمارە (27)

مەیدانی یەك باز

- یاریزان بۆ نییه نیشانه (علامة) لە سەر رێگای نزیك بوونەوه (طريق الاقتراب) و چالێ دابەزین دابنێت. بەلام بۆیە هەیه لە دەرەوه یان لە لایەك دابنێ.
- هەموو بازدانەكان لە نزیكترین شوێنەوار دەپێورێت كە لەشی یاریزان نیشانی دەدات لە شوێنی دابەزین بۆ هێڵی هەستان، پێوانەكان بە شیۆهێ ستوونی (عمودی) دەبێت لە سەر هێڵی هەستان.

ههولدانه نادرستهكان نهیهك باز (المحاولات الفاشلة)

- ههولدانهكه به نادرسته دادنه نریت نهگهره ره شویننیکێ لهشی، یاریزان بهردواوهی تهختهی ههلسان بکهویت.
- ههلسان له دهروهوهی مهوای پاکرن ههلهیه.
- لهکاتی دابهزین یاریزان بهر زهوی بکهویت له دهروهوهی چالێ دابهزین نزیك لههیلێ بهرزبوونهوه.
- بهکارهینانی ههر ریگایهك له ریگاکانی سوپانهوه لهههوا ههلهیه.
- گهپانهوهی یاریزان بۆ دواوه لهچالێ دابهزین.



یهك باز به شیوهی ههلواسین (التعلق)

+ ريڭاكانى بازدان

- 1- ريڭاى رۆيشتن له ههوا (طريقة المشي في الهواء)
 - 2- ريڭاى هه لّواسين (طريقة التعلق)
 - 3- ريڭاى كوربوونه وه (طريقة التكور، القرفصاء)
- باشترين ريڭا له م سى ريڭايه ريڭاى رۆيشتنه له ههوادا، يهك باز پيويستى به چهند ههنگاويكى هونه ر ههيه (الخطوات الفنية) كه نه مانه ن:
- 1- نزيك بوونه وه (الاقتراب)
 - 2- هه لسان (الارتقاء)
 - 3- فريين (الطيران)
 - 4- دابه زين (الهبوط)

① **پاكردنى نزيكبوونه وه (الركضة التقريبية) :-** پاكردنى نزيكبوونه وه زۆرگرنه، چونكه نه گهر ياريزان نه يتوانى ماوه كه ريڭبخات نهوا ناتوانى بازدانى باش نه نجام بدات وزۆرجار ده بپته هوى نه وهى هه لّدانه كه نادرست بپت (فاشل). يان بازدان له دوورى ته ختهى هه لسان نه وهش ده بپته هوى له ده ستدانى ماوه يه كى زۆر هه رياريزانيك ماوه يه كى خوى ههيه بۆ نزيكبوونه وه. نه وهش زۆرگرنه نيه گرنه نه وهيه ياريزان له چ ماوه يه كه ده گاته به رزترين خيڙايى وچۆن قاچى به ته واوى ده كه ويته سه رته ختهى هه لسان و ريڭخستنى ماوه ي نزيكبوونه وه ده كه ويته نه ستوى فيركه ر (المدرّب) نه و يش به پيوانى نه م ماوه يه به مه ترو دانانى نيشانه ي ده ست پى كردن به پاكردن و نيشانه ي هه لسان (علامة النهوض).

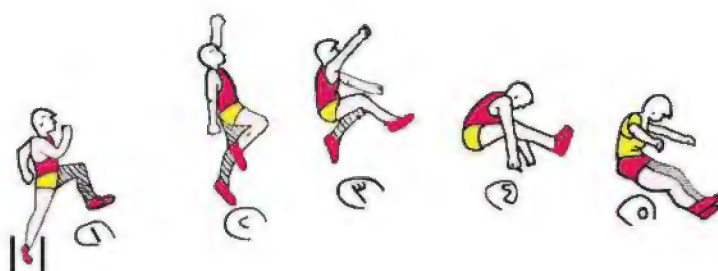
② **هه لسان (الارتقاء) :-** كاتيك ياريزان پيى راسته ي له سه ر ته ختهى هه لسان ده دات له گه ل نوشتاندنه وهى نه ژنوبۆنه وهى قورسايى له ش تۆزيك كه م بكرپته وه له سه ر قاچى هه ستان وبۆ يارمه تى دانى ياريزان بۆ پالنانى بۆ سه ره وه و بۆ پيشه وه. ده بپت شيوه ي له شى ياريزان ستوون بپت له سه رزه وي و قاچى چه په نووشتا وه ته وه له سه ر پان و نه ژنوى قاچى چه په پالده دريت بۆ پيشه وه وبۆ سه ره وه له گه ل پاكيشانى ده ستى راسته له گه ل چه مانه وهى باسك له سه ر بازو وه بۆ دروستكردنى گۆشه يه كى وه ستاو. پاش نه وهى قاچى راسته ته ختهى هه لسان جيهيشت. سه يرى ويته ي ژماره (1-28) بكه.

ياريزان ده ست ده كات به ته كاندن لاقى (رفس ساقه) چه په ي بۆ پيشه وه تا قاچى چه په ي راست ده بپته وه دواى نه وه ياريزان ده ست ده كات به ههنگاوه كانى (الخطوات) داها توو.

③ فرین (الطيران):

ئەركى سەرەكى لەم ھەنگاۋە (ھەنگاۋى فرین) بریتىيە لە پاراستنى ھاوسەنگى (التوازن) لەش، رەخساندىنى باشترین كەش بۆ دابەزىنى سەر كە وتوو. ھەنگاۋى فرین دەست پىدەكات بە پاكىشانى قاقچى ھەستان بۆخوارە ۋە پىشتە ۋە. ۋە ئەم جولەيە پالنانى كۆك (الحوض) ى بۆ پىشە ۋە ى لەگەندايە. ۋە قاقچى ھەلسان دەچەمىتە ۋە لە سەرەتاي جولەكە. پاشان قاقچى سەربەخۇ (الرجل الحرة) دەست دەكات بە بەرزىونە ۋە تا دەگاتە ئاستى قاقچى ھەلسان (رجل الارتقاء).

جولە ى باسكەكان (حركة الذراعين) تۆرگىرنگە، چونكە دەبىتە چاككردىنى ھەماھەنگى جولەيى (التوافق الحركي) ۋ پاراستنى ھاوسەنگى لەش (حفظ الإتزان) لە ماۋە ى فرىندا. سەيرى ۋىنە ى ژمارە ى (28-3) بىكە.



ۋىنە ى ژمارە (28)
رېڭا ى رۆيشتن لە ھەرا

④ دابەزىن (الهبوط): پاش گەيشتن بە كۆتايى ھەنگاۋى فرین ۋ سەرەتاي ھاتنە خوارە ۋە ى چەقى قورسايى لەشى يارىزان دەست دەكات بە كىشانە ۋە ى باسكەكانى بۆ دواۋە، ناوقەد لاردەبىتە ۋە بۆ پىشە ۋە ۋ قاچەكانى درىژدەبنە ۋە بۆ پىشە ۋە بۆ ئەۋە ى ماۋە ى زياتر بېرىت.

دوا ى ئەۋە ى قاچەكانى بەرزەۋى كەوت، جولە ى نوشتاندە ۋە ى قاچەكان ۋ پاكىشانى ئەژتۆكان ۋ كۆك (الحوض) بەھىز بۆ پىشە ۋە دوور لەخالى دابەزىن دەست پىدەكات ۋ تۆر جار يارىزان لەشى پالددەدات بۆلايەك (تەنىشتەكان). سەيرى ۋىنە ى ژمارە (29-4) بىكە:



ۋىنە ى ژمارە (29)
رېڭا ى ھەلۋاسىن (التعلق)

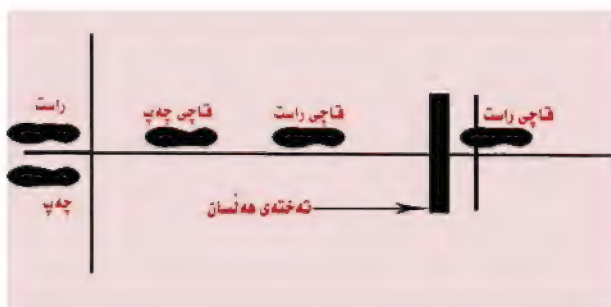
❖ سیباز (القفزة الثلاثية) Triple Jump

سیباز پیک دیت :-

1- ههنگه شه له (الحجلة) : واته بازدان به قاجیک و دابه زین له سهر هه مان قاج.

2- ههنگاو (الخطوة) : بازدان و دابه زین له سهر قاجچه که ی تر.

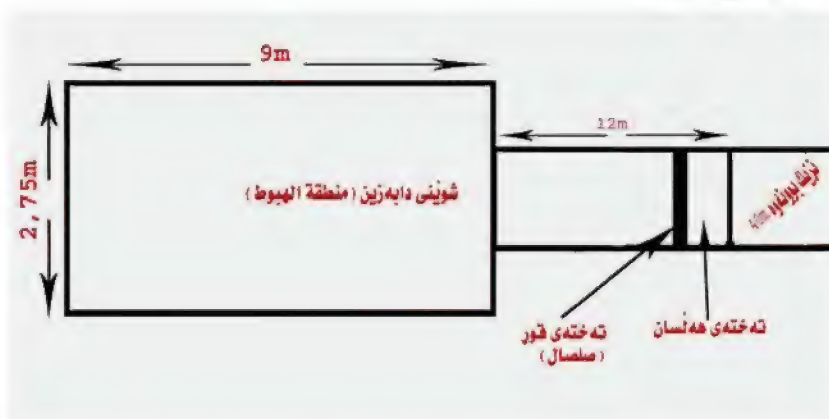
3- بازدان (القفزة) : بازدان له سهر قاجیک و دابه زین له سهر هه ریدوو قاج.



دریژی ریگای نزیك بوونه وه (طریق الاقتراب) = 40 م ، وپانی = 1,22 م

ماوه ی نیوان تەختە ی هه نسان و کۆتایی چالێ دابه زین = 21 م

سهیری وینه ی ژماره (30-1) بکه : مهیدانی سیباز



وینه ی (30-1) مهیدانی سیباز

تییینی : یاساکانی سیباز وه یاساکانی یهك بازه که له پیشتر یاسیان کراوه، بۆیه پتیویست به

دووباره کردنه وه ناکات.

★ ههنگاوهکانی سی باز

1- ههنگهشهله (الحجلة) hop: دواى ئهوهى كه ياريزان پاكردنى نزيك بوونهوهى كۆتايى پى مينا (وهكراکردنى يهك بان). قاچى ههلسان له تهختهى ههستان دهكات (بۆ نموونه قاچى پاسته) قاچى ههلسانه. ياريزان ههلهدهستى به پالنانى قاچى چهپ , بۆپيشهوه و چهماوهتهوه لهئەژنۆ و دهستى راست بهدواى خۆى رادهكيشيت.

دهبيت لهشى ياريزان لهگهڵ سهرى به شيوهى ستوونى بيت لهگهڵ زهوى .لهو كاتهدا قاچى ههلسان تهختهى ههلسان جى دههيللى لهگهڵ كهملك نوشتاندنهوهى لهش بۆ دواوه .پاشان قاچى پاسته بهر زهوى دهكهويت لهگهڵ كهملك چهماندنهوهى ئەژنۆ.لهكاتى دابهزىنى ياريزان دهبيت بكهويتته سهر پهنجهكانى قاچ بۆ ئاسانكارى ههنگاوى دووهم, نابيت لهش زۆر بهرز بيت بۆئهوهى كارنهكاته سهر خيراى پالنان بۆپيشهوه.

2- ههنگاو (الخطوة) step : لهم ههنگاوهدا ياريزان دهست دهكات به پالنانى ئەژنۆى چهپ بۆ پيشهوه و بۆ سهروهه تا ران تهريب دهبيت له گهڵ زهوى و پى بهرهو زهوييه پاشان قاچى چهپه بهتهواوى دريژدهكاتوه بۆ ههنگاونان و لهش بهشيوهيهكى ستوونى دهبيت لهگهڵ ئاستى رووى زهوى .وه باسكهكان چهمايتهوه و له ئاستى شان دهبيت و لهم ههنگاوهدا قاچ دهكهويتته سهر پاژنهكان (كعب).واتا يهكه م جار پاشپانى بهر زهوى دهكهوى. بهرزى ئهم ههنگاو بهرزتره لهههنگاوى پيشوو ههنگهشهله (الحجلة) بهلام ماوهكهى كه متره لهههنگهشهله (الحجلة) سهيرى وینه ژمارهى (30ب) بكه.



وينهى (30-ب-) ههنگاوهکانى سيباز

3 - بازدان (القفزة) Jump : لههنگاودا یاریزان هه‌لدستیت به پالنانی ئه‌رتۆی قاجی راست بۆ پیشه‌وه له‌گه‌ل دهستی چه‌په و پاشان هه‌ردوو باسکی به‌رز ده‌کاته‌وه بۆ سه‌ره‌وه و قاجی چه‌په ده‌چه‌میته‌وه و شیوه‌ی له‌ش وه‌ک هه‌لواسین (التعلق) وایه له‌هه‌وادا له‌گه‌ل پالنانی ئه‌رتۆی چه‌په یۆ پیشه‌وه. وه هینانه خواره‌وه‌ی هه‌ر دووباسکه‌کان بۆ پیشه‌وه و له‌شی یاریزان شیوه دانیشتن وه‌رده‌گریت پاشان یاریزان هه‌ردوو قاجی ته‌کان ده‌دات بۆ پیشه‌وه بۆته‌وه‌ی بگاته به‌رزترین درێژی له‌گه‌ل زیاتر چه‌ماندنه‌وه‌ی ناو‌قه‌دی .

★ بازدانی به‌رز (القفز العالي) High Jump

چه‌ند یاسایه‌کی گرنگ له‌بازدانی به‌رز:-

- = هه‌ول‌دان به تیرو پشك (بالقرعة) ئه‌نجام ده‌دریت.
- = ده‌بی یاریزان به‌یه‌ك قاج بازیدات (هه‌لبستیت).
- = هه‌ول‌دانه‌كه به نادرست داده‌نریت ئه‌گه‌ر یاریزان رایه‌له‌كه (العارضه) بخاته خواره‌وه له‌سه‌ر هه‌لگه‌ره‌كه (الحامل).
- = هه‌ول‌دانه‌كه به نادرست داده‌نریت ئه‌گه‌ر یاریزان به‌ر شوینی دابه‌زین (منطقة الهبوط) بکه‌وێت به‌هه‌ر شوینی‌کی له‌شی به‌بی بازدانی له‌سه‌ر رایه‌له‌كه (له‌پشت ئاستی ستوونه‌کان).
- = یاریزان بۆی هه‌یه له‌هه‌ر به‌رزاییه‌ك ده‌ست پێ بکات كه ئاره‌زوویه‌تی به‌مه‌رجێك به‌رزتری‌ت له‌ به‌رزیه‌ی كه ده‌ستی پێ کردوه.
- = یاریزان بۆی هه‌یه بازیدات یان هه‌ول‌دانه‌كه‌ی دوا‌بخات (تأجيل) له‌هه‌ر به‌رزاییه‌ك.
- = یاریزان بۆی نییه به‌رده‌وام بی‌ت له‌بازدان دوا‌ی ئه‌وه‌ی (3) جار رایه‌له‌كه بخاته خواره‌وه چ له‌یه‌ك به‌رزاییه‌ك یان له‌به‌رزایی جیا جیا.
- = یاریزانی یه‌كه‌م بۆی هه‌یه به‌رده‌وام بی‌ت له‌بازدان بۆ شکاندنی ژماره‌ی پێوانه‌یی.
- = یاریزان بۆی هه‌یه نیشانه (علامة) له‌سه‌ر رێگای نزیک بوونه‌وه دابنیت به‌پێی پێدانی لیژنه‌ی رێکخه‌ر (اللجنة المنظمة).

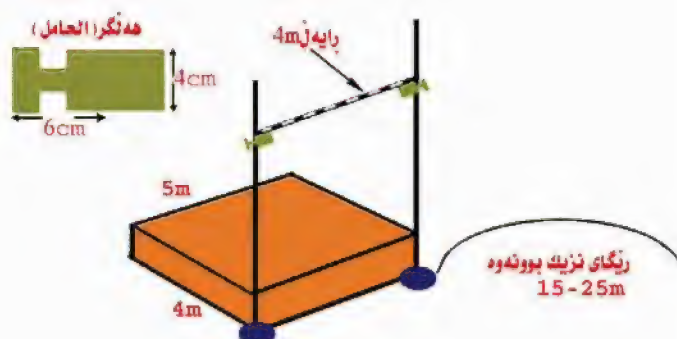
= درێژی رێگای نزیک بوونه‌وه (طريق الاقتراب) = 15-25م

= ماوه‌ی نێوان ستوونه‌کان (قائم) = 4 ← 4,40م

= درێژی رایه‌ل (طول العارضة) = 3,98م - 4,02م وه‌کیشی رایه‌ل = 2کگم

= ماوه‌ی نێوان رایه‌ل و ستوونه‌کان = 1سم

= درێژی و پانی شوینی دابه‌زین (منطقة الهبوط) = 5×4م سه‌یری وینه‌ی ژماره‌ (31) بکه:



وینځنۍ ژماره (31) مهداني بازداني بهر

چونځي ته يه کلاکړدنه وي يه کسان بوون له سر پلې يه که م
(کسر التعادل على المرتبة الاولى)

1- سهيرى ژماره ي هه ولدانه نادرسته کان ده که ين له بهر زايى کوتايى (عدالمحاولات الفاشلة في الارتفاع الاخير). خاوه نى که مترين هه ولداني نادرست نه و له پلې يه که م وه که نه م خشته ي خواره وه:

پاړيزان	178	181	184	187	190	193	196	هه ولدانه نادرسته کان	پېژينه ند
ا	—	0 X	0	0 X	—	0 X X	X X X	4	دوهم
ب	0	0	0	0 X	0 X	0 X X	X X X	4	دوهم دو ياره
ج	0	0	0 X	0	0 X X	0 X X	X X X	5	چواره م
د	0	—	—	0 X X	0 X X	0 X	X X X	5	په که م
ه	0 X	0 X	0 X	0 X X	0	0 X X	X X X	8	پېنجه م

چونکه که مترين هه ولداني
نادرستى هه يه له بهر زايى کوتايى

(-) = دواخستن (تأجيل)

(X) = نادرست (فاشل)

(0) = درست (ناجح)

2- سه‌یری ژماره‌ی هه‌ولدا نه نادرسته‌کان ده‌کەین له هه‌موو به‌رزاییه‌کان، خاوه‌ن که‌مت‌رین هه‌ولدا نی نادرسته‌کان (عدالمحاولات الفاشلة) له هه‌موو به‌رزاییه‌کان نه‌و له‌پله‌ی یه‌که‌مه‌وه‌ک نه‌م خشته‌ی خواره‌وه:

یاریزان	170	173	176	179	182	185	هه‌ولدا نه نادرسته‌کان	پێزیه‌ند
ا	—	0 ×	0	0	0 × ×	× × ×	3	یه‌که‌م
ب	0 ×	—	0 × ×	—	0 × ×	× × ×	5	سێیه‌م
ج	0	0 ×	—	0 × ×	0 × ×	× × ×	5	سێیه‌م دووباره
د	0 ×	—	0 ×	—	0 × ×	× × ×	4	دووه‌م

چونکه‌ خاوه‌ن که‌مت‌رین هه‌ولدا نی نادرسته‌کان له هه‌موو به‌رزاییه‌کان

3- نه‌گه‌ر هه‌ر یه‌کسان بوون:

نه‌گه‌ر یه‌کسان بوون له خالی (1, 2) نه‌وا هه‌ولدا نیکی زیاده (محاولة إضافية) ده‌دری‌ت به‌ به‌رزکردنه‌وه‌ی یان به‌ نزمکردنه‌وه‌ی رایه‌له‌که (العارضة) وه‌ک خشته‌ی خواره‌وه:

تێبینی // بۆ شکاندنی یه‌کسان بوون (کسر التعادل) یان مانه‌وه‌ی یه‌ک یاریزان بۆ شکاندنی ژماره‌یی پێوانه‌ی نه‌وا (2سم) رایه‌ل به‌رزده‌کریتته‌وه‌ یان داده‌به‌زیت به‌لام بۆ دیارکردنی ریزیه‌ند (3سم) به‌رزده‌کریتته‌وه‌.

یاریزان	170	173	176	179	182	185	188	191	هه‌ولدا نه نادرسته‌کان	190	192	پێزیه‌ند
ا	0	0 ×	—	—	—	0 ×	0	× × ×	2	0	×	دووه‌م
ب	—	—	—	0	0 ×	0 ×	0	× × ×	2	×		سێیه‌م
ج	—	—	— ×	—	—	0 ×	0	× × ×	2	0	0	یه‌که‌م
د	0	0 ×	— ×	—	—	0 ×	0 ×	× × ×	4			چواره‌م

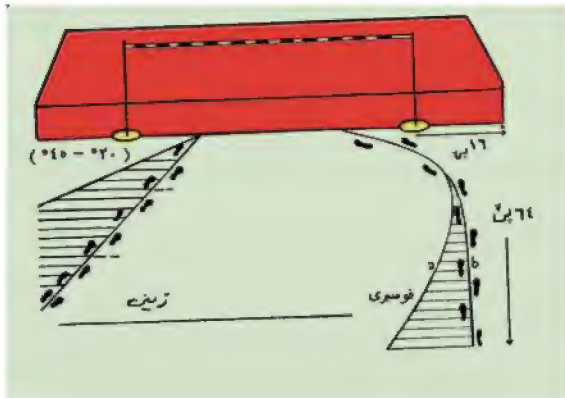
★ ریگاکانی بازدانی بهرز

1- ریگای فسیبوری (پشته‌وه)

2- ریگای مه‌قەسی (مقص)

3- ریگای زینی (السرجية)

باشترین ریگا ریگای فسیبورییه که یاریزان توانیویه‌تی به‌م ریگایه 2,40 م بازیدات. له‌م ریگایه‌دا نه‌گەر یاریزان قاچی پاسته‌ی به‌کاره‌یتنا له‌کاتی هه‌لسان نه‌وا له‌ کاتی پاکردنی نزیکبوونه‌وه رووده‌کاته لای چه‌په و نه‌گەر بۆ هه‌ستان قاچی چه‌په‌ی به‌کار به‌یئیت، نه‌وا ده‌چیته لای پاسته. به‌لام له‌ریگای زینی (السرجية). نه‌گەر یاریزان به‌قاچی پاسته هه‌لبستیت نه‌وا ده‌چیته لای پاسته و به‌ پیچه‌وانه‌وه. یاریزان له‌ سه‌ره‌تایی بواری پاکردنی نزیکبوونه‌وه پاده‌وه‌ستیت و شانی پیچه‌وانه‌ی قاچی به‌رز که‌روه به‌شیوه‌ی ستوونی له‌ ناستی رایه‌له‌که ده‌بیئت. وه پاکردنی نزیکبوونه‌وه به‌شیوه‌ی که‌وانه‌یه (قوس). سه‌یری وینه‌ی ژماره (32) بکه .



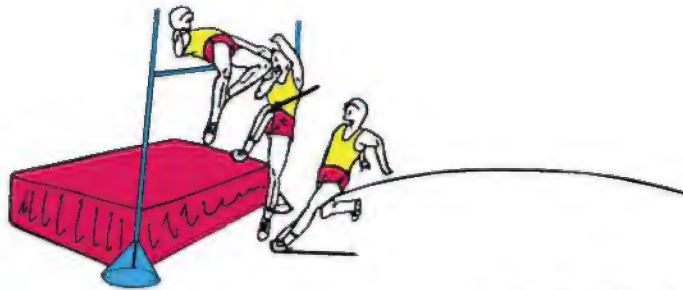
وینه‌ی ژماره (32)

جیاوازی له‌نێوان نزیکبوونه‌وه‌ی ریگای

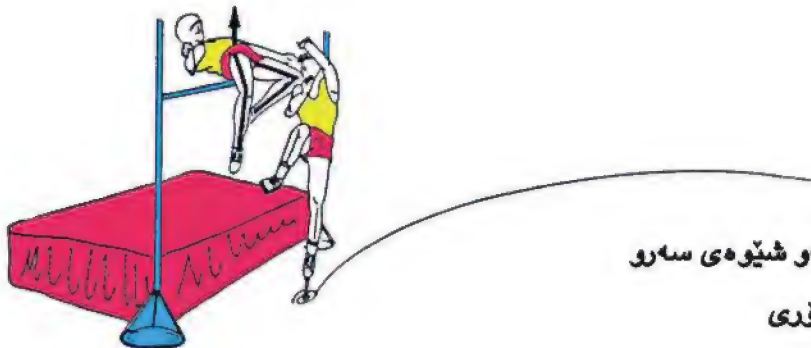
فسیبوری و زینی (السرجية)

بۆ نمونه یاریزان له‌ کاتی بازدان قاچی پاستی به‌کارده‌یئیت، له‌ کاتی یاریزان پیی به‌رزبوونه‌وه (القدم الناهضة) له‌ خالی به‌رزبوونه‌وه ده‌دات (نقطة النهوض) پیی ده‌سوورئیتیه‌وه به‌مه‌رجیک ته‌ریب بیئت له‌گه‌ل رایه‌ل و له‌گه‌ل دروستکردنی گۆشه‌یه‌کی کراوه به‌ 180° پله‌و قاچی پاستی به‌ته‌واوی درێژده‌بیئت بۆ لیدانی نیشانه‌ی هه‌لسان. به‌لام قاچی چه‌په چه‌ماوه‌ته‌وه له‌ نه‌ژنۆ و لاقی (ساق) ته‌ریب ده‌بیئت له‌سه‌ر زه‌وی. وه‌هه‌ر دوو باسکه‌کانی چه‌مانه‌وه‌ته‌وه له‌ ته‌نیشته‌وه‌ی و چه‌قی قورسایی له‌شی (مركز ثقل الجسم) ده‌که‌وتیه‌ سه‌ر پیی پاسته پاشان زه‌وی پالده‌دات به‌پیی پاسته و له‌کاتی سوپانه‌وه له‌ هه‌وادا یاریزان هه‌لده‌ستیت به‌ درێژکردنی (مد) باسکی چه‌په و لاقی چه‌په لاسه‌نگ ده‌بیئت و چه‌مایته‌وه له‌ نه‌ژنۆ و له‌گه‌ل سوپانه‌وه‌ی بۆ لای پاست و پالنانی یاریزان بۆ سه‌روه‌وه تا پشتی له‌رایه‌ل ده‌بیئت و له‌وکاته‌دا باسکی چه‌په درێژ ده‌کریت له‌ ته‌نیشته‌وه‌ی و باسکی پاستی چه‌مایته‌وه نزیك له‌ش.

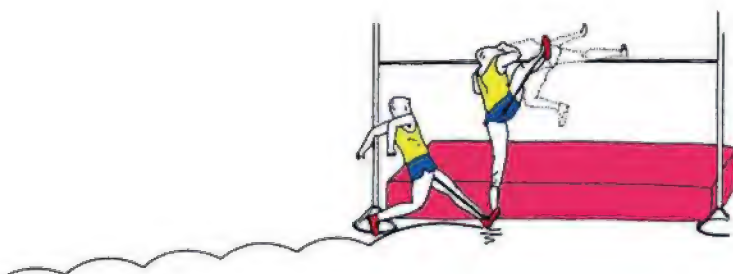
بۆ يارمه تيدانى دروستکردنى شيۆه ي كهوانه له ههوا له ترسى بهردانهوه ي رايه ل. وه سهري ياريزان له ئاستى ناو قهده ده بېت وده بېت به ريوونه وه (كهوتن) له سهري شان يان پشت بېت نهك له سهري سهري. سهيري ويته ي ژماره (133- 33ب) بكه.



ويته ي (33- أ) دلانى قاچى مه لسان له ريگاي فسبوري



ويته ي (33- ب) شيۆه ي كهوانه و شيۆه ي سهري
مهريو قاچه كان له ريگاي فسبوري



ويته ي (33- ج)
ريگاي بازداني زيني (السرجية)

❖ بازدانی به دار (القفز بالعصا) (الزانا) Pole Vault

- **داری بازدان:** یاریزانه‌کان داری تاییهت به‌خوځان به‌کارده‌هینن و نابیت هیچ یاریزانیك داری یه‌کتر به‌کاربهینن به‌بی ره‌زامه‌ندی خاوه‌نه‌که‌ی. داری زانا له تیکه‌لاوکردنی چند ماده‌یه‌ک دروست ده‌کریټ دریژی و نه‌ستوری ژور گرنګ نییه به‌لام ده‌بیت سه‌ره‌بنه‌ره‌تیه‌که‌ی نه‌رم بیت یان لووس.

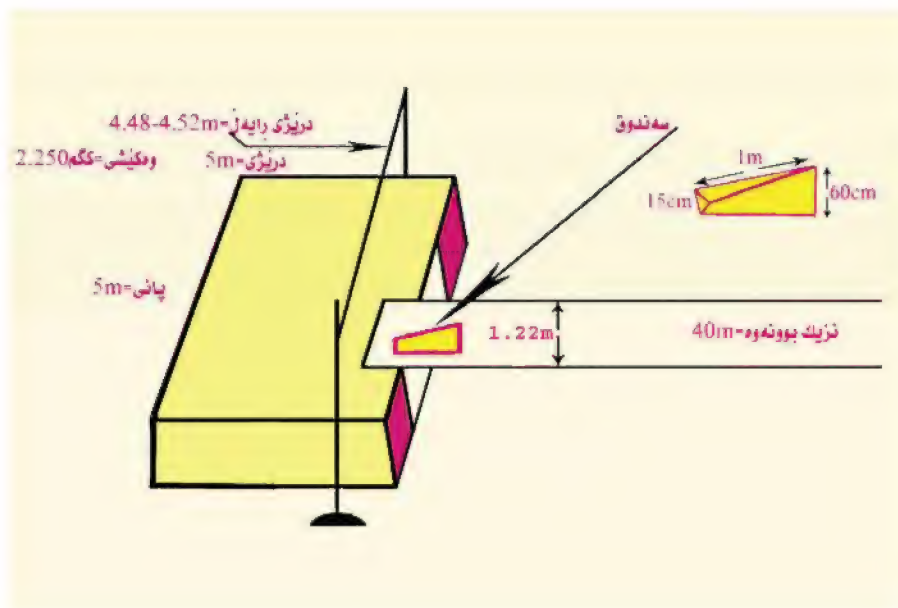
- **سندوقی چاندن (سندوق الغرس):** به‌ریزونه‌وه له بازدانی به‌دارله‌سندوقه‌ک ده‌بیت که‌له ماده‌یه‌کی گونجاو دروست ده‌کریټ لټواره‌کانی بازنه‌ییه و تاناستی زه‌وی له‌ناو زه‌وی داده‌نریټ. دریژی‌یه‌که‌ی (1) م و پانی‌یه‌که‌ی لای پیښه‌وه (60) سم و پانی له دواوه (15) سم.

دریژی بواری پاکردنی نزيك بوونه‌وه = 40 م و پانی 1,22 م

ماوه‌ی نټوان دووستونه‌که = 4,30 م ← 4,35 م

دریژی و پانی شویننی دابه‌زین (منطقة الهبوط) = 5×5 م

سه‌یری ویننه‌ی ژماره (34) بکه.



ویننه‌ی ژماره (34)

مه‌یدانی بازدانی به‌دار

= ماوه ی کاتی پیدراو بۆ ئەنجامدانی بازدانه که = (2)خوله که .

= ئەگەر داره که شکا له کاتی بازدان ئەوا ههولدانه که بهنادروست دانانریت به لکو دووباره دهکریتهوه .

= یاریزان بۆی ههیه ستوونهکان بگوازیتهوه بۆ دواوه یان پیشهوه بۆ ماوه ی (60)سم .

= ههولدانه که به نادروست (الفاشلة) داده نریت ئەگەر یاریزانه که رایه له که به ریداتهوه .

= ههولدانه که به نادروست داده نریت ئەگەر یاریزانه که به سه ر داره که بکهویت یان دهستی ژیره وه به رزیکاتهوه سه ره وه یان دهستی سه ره وه به رزیکاتهوه .

= یاریزان بۆی ههیه له چ به رزایه ک دهست پی بکات به مهرچیک به رزترییت له و به رزاییه که دهستی پیکراوه .

وه بۆی ههیه بازبdat یان دوا ی بخت .

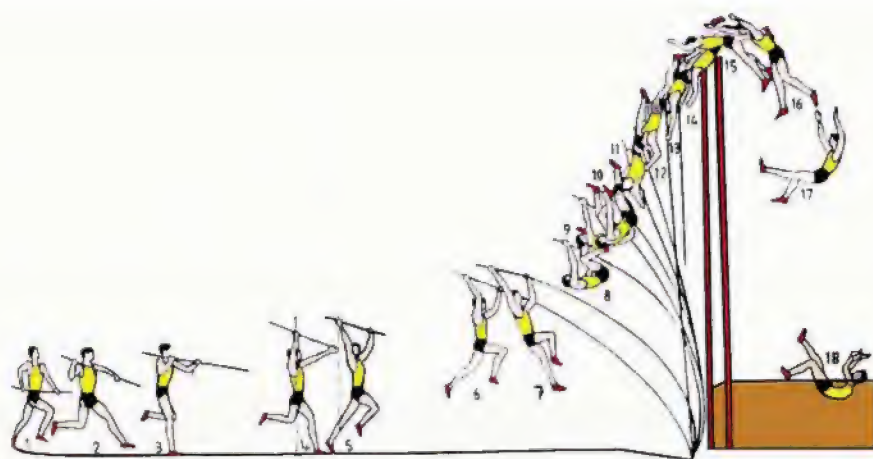
= ئەگەر یاریزان سی جار له دوا ی یه ک رایه له که به ریداتهوه جا چ له یه ک به رزایی یان له به رزایی جیا جیا ئەوا له یارییه که دهکریته ده ره وه بۆ نییه به رده وام بیت له بازدان .



✱ ههنگاومگانی بازدان

- 1- گرتنی دار
 - 2- راکردنی نزیکبوونهوه
 - 3- چاندنی دار له صندوق
 - 4- خۆهه‌لّواسین و پاکیشان
 - 5- سوپان و په‌رینه‌وه
- سه‌یری وینه‌ی ژماره (35) بکه:

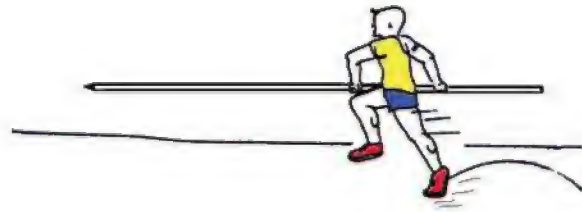
تییینی // ژۆریه‌ی یاساگانی بازدانی به‌دار وهك و یاساگانی بازدانی به‌رزه كه‌له پیشتر باسكراوه.



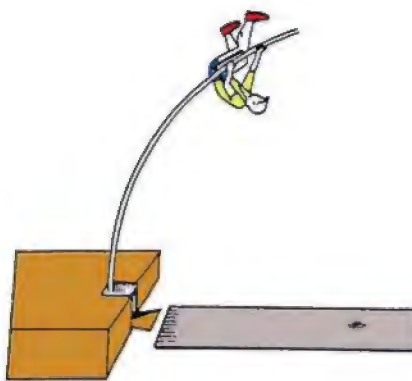
وینه‌ی ژماره (35) ههنگاوه هونه‌رییه‌گانی بازدانی به‌دار (المراحل فنية للقفز بالزانة)



چاندنی دار له سندوق



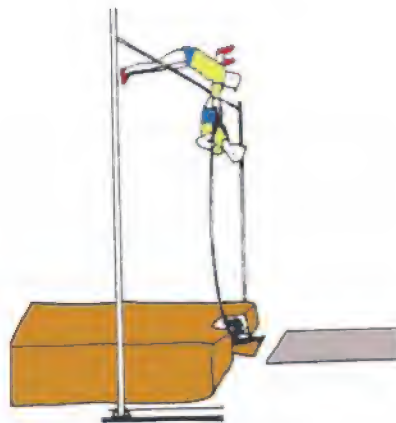
گرتنی دارو پاکړنی نزيکبوونهوه



خڼه لواسين



خڼه لواسين و راکښان



سوران و پهرينهوه

پرسیار

پ1/ وه لامي پاست (✓) يان چهوت (X) بهرامبه ر ئه م دهسته واژانه ي دابني

ا- ساپ (قرص) له ئاسن يان له كانزا دروست ده كړيټ له شيوه ي گودايه و سهره كه ي لوسه.

ب- قورسايي (ثقل) له ناويازنه يه ك ده هاويژريټ كه نيوه تيره كه ي 2,13,5 م.

ج- ههنگاو ه كاني يه ك باز بريتييه له ههنگه شه له + ههنگاو + بازدان.

د- له بازداني بهرز ده بي ياريزان به يه ك قاچ بازيدات.

ه- له يه ك باز ياريزان بوي هه يه نيشانه له سهر ريگاي نزيكبوونه وه و شوييني دابه زيني دابنيټ.

پ2/ هه له هونه رييه كاني هاويشتني قورسايي بژميږه ؟

پ3/ وه لامي پاست هه لبرژره ؟

ا- گوشه ي بواي هاويشتن له هاويشتني پم بريتيه له 40 ° ، 34,92 ° ، 29 °

ب- كيڅي ساپ بؤ پياوان بريتيه 1,5 كگم ، 3 كگم ، 2 كگم

ج- دريژي پم بؤ ئافره تان بريتيه له 220 سم ، 260 سم ، 210 سم

د- پاني ته خته ي هه لسان له يه ك باز بريتيه له 20 سم ، 10 سم ، 15 سم

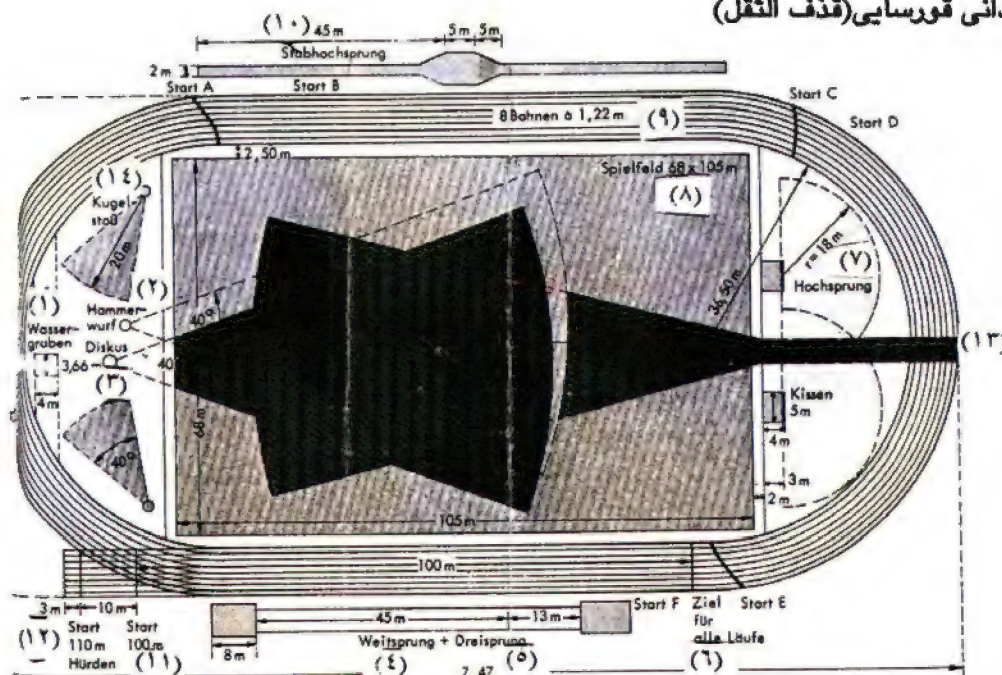
ه- ماوه ي پاكردني نزيكبوونه وه له بازداني به دار 40 م ، 25 م ، 36,5 م

پ4/ پيټنج له ياسا كاني هاويشتن و بازدان بژميږه ؟

گۆره پان و مهيدان يارييه بههيزهكان و شوينى كيپرکييه جياوازهكان

کلیل :

- 1- قورتى ناو(چالى ناو)(حفرة الماء)
- 2- بازنهى چهكوچ(دائرة المطرقة)
- 3- بازنهى ساپ (دائرة القرص)
- 4- يهك باز(الوثب الطويل)
- 5- سى باز(الوثب الثلاثي)
- 6- ميلى كوتايى(خط النهاية)
- 7- بازدانى بهرز(القفز العالي)
- 8- ياريگايى توپى پى 105×68 م
- 9- ههشت (8) بوارماوهى هه ر بواريك 1،22 م
- 10- بازدانى بهدار(الزانا)
- 11- سههتاي 100 م (بداية 100 م)
- 12- سههتاي 110 م بهريهست (بداية 110 م حواجن)
- 13- هاويشتنى پم(رمي الرمح)
- 14- ههلدانى قورسايى(قذف الثقل)



ويتهى گۆره پان و مهيدان - يارييه بههيزهكان - شوينى كيپرکييه جياوازهكان

پوختەيەك ئەياساكانى تۇپى دەست

بەناۋى خوداى گەۋرە... بىننەۋەدى ھەريازانىك ئە رىزى پېشكەۋتوان ئە ھەر جۆرە يارىيەكدا، بەندە بە فېركردن و فېرېۋونى ئەم ياريزانە ئە قۇناغە سەرەتاييەكانى فېرېۋونىدا، كە قۇتباخانە و خويندنگاكان ئاۋىنەى ئەم ديارىدەيەن، بەۋ مانايەى كە ئە قۇناغەكانى خويندندا ئەگەر فېركار ئەسەر بىنەمايەكى زانستى و رۇشنىرى ھەر جۆرە يارىيەك پەرۋەردە بىكرىت ئەم قۇتابيە دۋارۋۇڭىكى باش پېشكەش بە مىللەتەكەى ئەكات، ۋەك ياريزانىكى ئەم يارىيە .

ئەراستى ئەمىرۋى كوردستان نەۋۋونى پىرۋگىرامىك و مېتۇدىكى خويندن ۋەك رېنىشانىدەر بۇ قۇتابى و مامۇستايانى ۋەرزى، ھۆكاريكە بۇ خۇنەبىننەۋەدى ياريزانان ئەريزە پېشكەۋتوۋەكانى جىھان جگە ئەمەش كۆمەتېك كېشە ئەخاتە بەر دەم ئاۋىزىۋانان ئەكاتى بەرپۋەبىردى يارىيەكاندا.

يارى تۇپى دەست يارىيەكى ناسراۋ و ھاندەر و تەماشاكارانى زۇرى ھەيە، ئەمەش ئەمىرۋى كوردستان پېۋىستى بە ۋونى جۇرىك ئەم مېتۇدە ھەيە كە ھۇشيارى بىدات ئە بارەى ياساكان و ئادابى ئەم جۆرە يارىيە، بەمەش ئېمە ۋەك ئامادەكارانى ئەم پىرۋگىرامە بتۋان بېشېك ئە بۇشايى و كەئىنەكانى ئەم يارىيە پىرېكەينەۋە و خىزمەتېك بە رۇئەكانى كوردستان بىكەين .

ئامادەكاران

دەستپىك

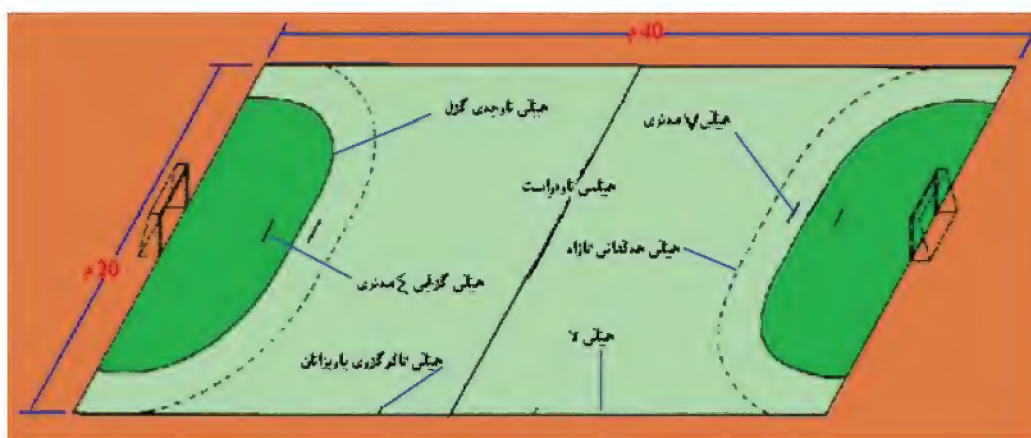
مىژوۋى تۆپى دەست

مىژوۋ ناسان جياۋازيان ھەيە بۇ ديار كىردى مىژوۋى تۆپى دەست ئە جىھان ھەندىكىيان چاكەى دۇزىنەۋەى بۇ راھىنەرى جىناستىكى دانىماركى (ھۇنگەر نىلسن)كە مامۇستا بوو ئە قوتا بخانەى شارى (لاو درۇب) ئە وش ئە سالى (1898) كە ناو نرا (تۆپى دەست) (HANDBALL) ۋە ھەندىكىش دەئىن ئە و يارىە ئە يارىك ۋە رگىراۋە كە (جىكۇسلۇقاكىەكان سالى (1902) يارىان دەكرد بە ناۋى (ئەزىنا) ۋە تا ئىستا ناۋى تۆپى دەست بەو ناۋە دەئىن ۋە قسەش ھەيە كە ئەو يارىە ئە ئۇكرانىا ئە سالى (1919) كراۋە بەلام زۆربەى مىژوۋناسان ئەو يارىە دەگەرىنەۋە بۇ مامۇستاي جىمناستىكى ئەلمانى (ماكس ھىرز) كاتى جەنگى جىھانى يەكەم ئەم يارىەى دۇزىەۋە بۇ يارىزانەكانى جىمناستىك جونكە بەويارىيە بە زووترىن كات ئەشيان گەرم دەبوو ئە كاتى دەست كىردن بە پرۇگرامەكانى زستانى. ئەۋەش بە يارمەتى مامۇستا ئە پەيمانگاى ماموستايان ئە بەرلىن كە ناۋى برۇفيسۇر) شىلەرە بۇ خۇى ئەم يارىەى دامەزاندوۋە ۋە سەرەتاي ئەم يارىە ھەركچان ئەم يارىيەيان كىردوۋە ۋە يەكەم جار ھەشت تىپى كچان ھەبوۋە ئە ھۆلى جىناستىك ئە بەرلىن ئىنجا ئە سەرەتاي ھەفتاكان ئەم يارىە ئە عىراق دەستى پى كىرد ۋە بلابۇۋە پاش گەرانەۋەى چەند مامۇستايەك ئە ئەلمانىا ۋە ئە ۋانە دىكتۇر) كمال عارف) كە يەكەمىن دانەرى ئەم يارىيە بوۋە. ۋەئەشارەكانى كوردستان ئەم يارىە ئە كۇتاييەكانى سالى (1972) ئەسەر ناستى قوتا بخانەكان سەرى ھەلدا .



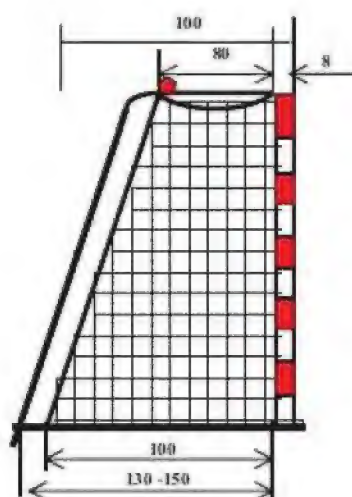
بەندى (1) يارىگا

1-1 گۆرەپانى يارى لە شىۋەى لاكىشەدايە و درىژى (40) م ، وەپانى (20) م وە پىك دىت لە دوو ناوچەى گۆل و ناوچەى يارى ھەردوو ھىلە درىژەكان پىيان دە وترىت ھىلى تەنىشت، وە ھەردووھىلە كورەكانىش پىيان دە وترىت ھىلى گۆل (لە نىوان ھەردوو ستوونەكە و دەرەھەى گۆل) . بە ھىچ شىۋەك نابىت شىۋەى تا يەتەى گۆرەپانى يارىگە دەست كارى بگرىت لە كاتى يارىكردندا كە يەككە لە تىپەكان سودمەند بىت، وە دەبىت ناوچەى پارىزرا و لە دەورەبەرى گۆرەپانى يارى ھەبىت بەلايەنى كە م يەك مەتر (1) م لە ئاستى ھەردوو ھىلى تەنىشت و دوو مەتر (2) م لە پشت ھىلى گۆل . بىروانە (شىۋەى (1)) .

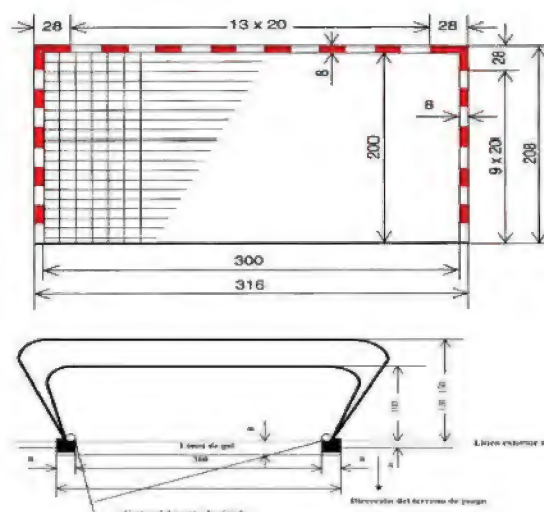


شىۋەى ژمارە (1) پىۋانەكانى يارىگا

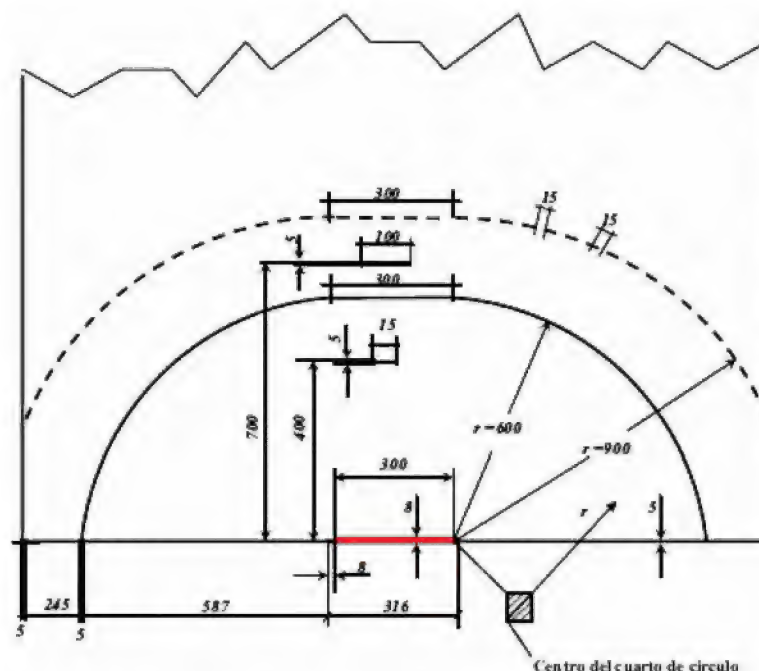
2-1 ھەردوو گۆل لە ناوھراستى ھىلى گۆل بۆ دەرەھە دادەنرىت، دەبىت لە سەر زەھى بچەسپىت تۆر بە باشى و جۈلە نەكات دەبىت بەرزىيەكەى 2م بىت وپانىيەكەى 3م بىت، وەدەبى گۆلەكان لە دواۋە بە تۆر (شەبەكە) دابىۋىرىت بۆ ئەۋەى رىگە لە دەرچوونى تۆپ بگرىت . [بىروانە شىۋەى 2] .



شىۋەى ژمارە (2) پىۋانەكانى گۆل



3-1 هەموو هێلەکانی یاریگا بەشیکن لەو ناوچە یەکە دیاری دەکات و دەدەبێ هێلی نێوان هەردوو ئەستونەکە بەپانی (8) سم بێت بەلام پانی هەموو هێلەکانی تر (5) سم دەبێت [پرۆانە شیوەی (3)]



شیوەی ژمارە (3) هێلەکانی ناوچەی گۆلچیی

4-1 بەرامبەر هەر گۆلیک ناوچەی گۆل هەیە بە هێلێک دیاری دەکریت پێی دەوتریت هێلی (6) م .
(پرۆانە شیوەی (3))

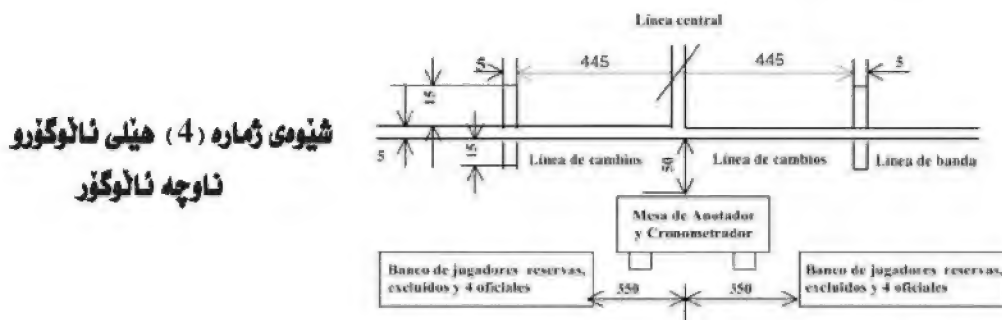
5-1 هێلی هەڵدانی ئازاد (هێلی 9 مەتر) هێلێکی پچڕپچرە لە دووری (3) م) لە دەرەوێ ناوچەی هێلی گۆل وێنە دە کێشریت وە هەر بەشیکی ئەم هێلە ماوەی نێوانیان یەکسانە بە درێژی (15 سم) . (پرۆانە شیوەی (3))

6-1 هێلی هەڵدانی (7) م) بە درێژی (1) م) راستەوخۆ بەرامبەر گۆل و تەریب بە هێلی گۆل لە دووری (7) م) لە هێلی گۆلەو. (پرۆانە شیوەی (3))

7-1 هێلی گۆلچیی (هێلی 4) م) بە درێژی (15 سم) راستەوخۆ بەرامبەر گۆل و تەریب بە هێلی گۆل لە دووری (4) م) لە دواوەوێ هێلی گۆل بۆ پیشەوێ هێلی (4) م) دەپێوریت . (پرۆانە شیوەی (3))

8-1 هێلی ناوەراست لە هەردوو خالی ناوەراستی هێلی تەنیشتهکان بەیەگ دەکات .

9-1 هیللی ئالوگور (بهشیكه له هیللی ته نیشته) دریژ دهكریتهوه بۆ ههر تیپیک له هیللی ناوهراستهوه تاخالیک به دووری (4.5) م له هیللی ناوهراستهوه كۆتای هیللی ئالوگور به هیللی ته ریب به هیللی ناوهراسته دریژ دهكریتهوه ماوهی (15سم) بۆ ناوهوهی هیللی ته نیشته وه (15سم) بۆ دهروه . (بروانه شیوهی (4)) .



بهندی (2) (كاتی یاری، هیماي كۆتای هینان به یاری، کاتی دابراو)؛

كاتی یاری؛

1:2 کاتی یاری کردن بۆ ههموو تیپهكان (نێر و مێ) له سهروى (16) سالییدا له دوو گیم پێك دیت و ههر گیمێك ماوهی (30) خولهكه، کاتی یاریکردن بۆ تازه پێگه یشتوان له (12 - 16) سال دووگیمه و ههر گیمێك له (25) خولهك پێك دیت. بۆ ته مهنى (8 - 12) سال دووگیمه و ههر گیمێك له (20) خولهك پێك دیت و ماوهی پشوو دانى نیوان ههردوو گیمهكه (10) خولهكه .

2:2 ئەگەر یاریهكه به یهكسان بوون كۆتایى پێ هات، دهبێ یهكێ له تیپهكه بیهاتهوه، بۆیه دواى (5) خولهك له پشوو دان دووگیمی زیادكرای تر ئه نجام دهدریته، كه پشوو نیوانیان (1) خولهكه و تیرو پشك ئه نجام دهدریته بۆ دیاری کردنى نیوهی یاریگا یا تۆپهكه بۆ كام تیپ دهبیته .

كاتی زیادكراو ههردهم له دوو گیم پێك دیت ههر گیمێك (5) خولهكه، وه دواى كۆتای (5) خولهكى یهكهم ههردوو تیپهكه نیوهی یاریگا دهگۆرنهوه به بێ ماوهی پشوو دان، ئەگەر یهكسان بوون دووگیمی ترى (5) خولهكى ئه نجام دهدریته ئەگەر یهكسان بوون، بۆ یهكلاکردنهوهی یاریهكه ههلا دانى (7) مهترى ئه نجام دهدریته بۆ دیاریکردنى براوه . (بروانه شیوهی (5)) .



شیئوئی ژماره (5) هه‌لدانی (7) مه‌تری

هیمای کۆتایی هینان به یاری:

3:2 یاری ده‌ست پێ ده‌کات به فیکه‌ی داوه‌رانی نیۆ یاریگا بۆ جی به جی کردنی هه‌لدانی سه‌ ره تا بی، وه بۆ کۆتایی هینان به یاری، کاتژمێری ئۆتۆماتیکی هه‌لواسراوی نیۆ هۆله‌که هیماکه لی ده‌دات یا به فیکه‌ی کاتگر کۆتایی به یاریه‌که دیت.

4:2 هه‌ر سه‌ر پێچیه‌ک یا ره‌فتاریکی نا وه‌رزشی پێش فیکه‌ی کۆتایی یان له‌گه‌ل ته‌واو بوونی هیمای کۆتایی (گیمی یه‌که‌م یا گیمی دووهم وه هه‌روه‌ها له گیمی زیادکراوه‌کان) ده‌بی سزای سه‌رپێچی که‌ر بدریت. که ناشی هه‌لدانی ئازاد یا هه‌لدانی (7)م جی به جی بکریت تا دواي هیمای کۆتایی .

5:2 جیه‌جیه‌کردنه تا یه‌تیه‌کانی په یوه‌ست به شو ینی یاریزانان و ئالۆگۆریان کاری پیده‌کری له کاتی جی به جی کردنی هه‌لدانی ئازاد ده‌بی هاوه‌لائی ئه‌و یاریزانه‌ی که هه‌لدانه‌که جی به جی ده‌کات له دووری (3) مه‌تر له ده‌روه‌ی هێلی هه‌لدانی ئازاد (9) مه‌تری تیپی به‌رامبه‌ر بوه‌ستن.

6:2 له کاتی سه‌ر پێچی یاریزانان و کارگێڕانی تیپ تووشی سزای که‌سی ده‌بن بۆ ئه‌و سه‌رپێچی و هه‌لسوکه‌وته نا وه‌رزشیانه که له کاتی جی به جی کردنی هه‌لدانی ئازاد یا هه‌لدانی (7)م ئه‌نجامی ده‌ده‌ن.

7:2 ئەگەر دەرکەوت بۇ داوهران کە کات گر ھىماي کۆتايى (گىمى يەكەم ياکۆتايى يارى ھەرۋەھا کاتى زيادە) پېش وەخت لى دراوہ دەبى ياريزانان لەنتو ياريگا بمىننەوہ بۆ تەواو کردنى کاتى ماوہکە, ئەگەر لە گىمى يەكەمدا ماوہى يارى تىپەرى لە گىمى دووہمدا کاتەكە كەم دەكرىتەوہ, بەلام ئەگەر لە گىمى دووہم يارى زياتر کرا ئەوا داوهران ناتوانن بارەكە بگۆرن.

کاتى دابراو:

8:2 دەبىت بە کاتى دابراو پەيوەست بىت لەم بارانەى خوارەوہ: بىروانە شىۋەى ژمارە(6)

- ا- لەکاتى پىدانى سزاي وەستان, دوورخستەوہ, دەرکردن .
- ب- پىدانى (کاتى دابراو) بۆ تىپ .
- ج- کاتىك فیکە لە لايەن کات گر يان چاودىرى ھونەرى (چاودىرى ياريەكە) لى دەدرىت .
- د- کاتىك گفٹوگۆ لە نيوان ھەردوو داوہرەكە پىۋىست بکات .



شىۋەى ژمارە(6)
ھىمايى کاتى دابراو

9:2 داوہرانى ياريگا بريار دەدەن كەى يارى بوەستىندرىت يا كەى دەست پى بکاتەوہ, وەئاگادارى کات گر دەكەنەوہ بە وەستانى يارى بەشىۋەى (3) فیکەى كورتى پچرپچر بە دواى يەك دەبىت لە گەل ئاماژەپىکردنى بە ھىماي دەست بىروانە ھىماكانى دەست ژمارە (16), وە دەست پىکردنەوہى يارى بە فیکەى داوہر دەبىت .

10:2 ھەر تىپىك بۆى ھەيە يەك خولەك وەرىگىرت وەكو کاتى دابراو بۆ ھەر گىمىك لە کاتى ئاسايى ياريبەكە (گىمە زىادکراوہكان ناگىتەوہ).

بهئدی (3) تۆپ

1-3 تۆپ دروست دهكرئیت له پئسته (جلد) یان له ماددهی تری پیشه‌سازی پئویسته خر بیئت وه‌نابیئت ده‌ره‌وهی لووس و بریسکه دار بیئت .

2:3 قه‌بارهی تۆپ واته (چیوه و کئیشی) به‌کار هاتووه بۆ تیپه جیاجیاکان به‌م شیوهی خواره‌وه :

1- (قه‌بارهی نیوده‌وله‌تی ژماره (3) چیوه (58-60 سم) وه کئیش (425-475 غم) بۆ پیاوان و لاوانی سه‌روی ته‌مه‌ن 16 سال . ب‌روانه شیوهی (7-ا) .

2- قه‌بارهی نیو ده‌وله‌تی ژماره (2) چیوه (54-56 سم) وه کئیش (325-375 غم) بۆ ئافره‌تان و لاوانی کچانی سه‌روی (16) سال , تازه پیگه‌یشتوانی کوران ته‌مه‌ن (12-16) سال . ب‌روانه شیوهی (7-ب) .

3- قه‌بارهی نیو ده‌وله‌تی ژماره (1) چیوه (50-52 سم) وه کئیش (290-330 غم) بۆ تازه پیگه‌یشتوانی کچانی ته‌مه‌ن (8-14) سال و پیگه‌یشتوانی کورانی ته‌مه‌ن (6-12) سال . ب‌روانه شیوهی (7-ج) .



- ج -



- پ -



- ا -

شیوهی ژماره (7) چیوه قه‌بارهی تۆپ

3-3 ده‌بی دوو تۆپی یاسایی هه‌بیئت له هه‌موو یاریه‌ك دا. تۆپی دووهم یه‌ده‌كه و ده‌بی له سه‌رمیزی كات گر بیئت له كاتی یاریکردندا, وه‌ده‌بی تۆپه‌كان بگونجیئت له گه‌ل پئداویستی یاسایی .

4-3 داوه‌ران بریار ده‌ده‌ن كه‌ی تۆپی یه‌ده‌ك به‌کار به‌ئینریت, له‌و شیوه‌و بارانه دا ده‌بی داوه‌ران به‌ زووترین كات تۆپی یه‌ده‌ك بخه‌نه ناو یا ریگا بۆ كه‌م كردنه وه‌ی وه‌ستانی یاری و كاتی دابراو .

بەندى (4) تىپ، ئالوگۇپىنى يارىزانان، كەلۈپەلەكان.

تىپ:

1:4 تىپ پىك دىت لە (14) يارىزان. تەنھا (7) يارىزان بۇيان ھەيە لە نىو يارىگا بن لەيەك كاتدا. ۋە يارىزانەكانى تر يارىزانى يەدەكن. دەبىت تىپ لە ھەموو كاتىكى يارىدا يەككە لە يارىزانانى دىارى بكات ۋەكو گۇلچى. بۇ ھەيە لە ھەموو كاتىكى يارىدا ۋە يارىزانە ۋەست نىشان كرلۈ ۋەكو گۇلچى بىت بە يارىزانى نىو يارىگا ۋەبە پىچەۋانەۋە. ۋە لەسەرەتاي يارىدا ھەرتىپىك ژمارە يارىزانەكانى نابىت لە (5) يارىزان كەمتر بىت. دەشى ژمارە يارىزانەكانى ھەرتىپىك زىاد بكرىت بۇ (14) يارىزان لە ھەرتىپىكى يارىدا. بروانە شىۋە ي ژمارە (8)

شىۋە ي ژمارە (8)
تىپ



ئەگەر ژمارە يارىزانەكانى ھەرتىپىك لەناو يارىگا لەكاتى يارىكردندا لە (5) يارىزان كەمتر بوۋەۋە، ئەۋە يارىيەكە بەردەوام دەبىت، ۋەستاندنى يارى بە شىۋەيەكى كۆتايى بە ھۆى كەمبونەۋە يارىزانان ئەگەر پىتەۋە بۇ بىياري داۋەران.

2:4 رىگە بە تىپ دەدرىت تەنھا (4) كارگىرى تىپ دەست نىشان بكات لە كاتى يارىدا ۋەدەبى يەككىيان دەست نىشان بكرىت ۋەكو لىپرسراوى تىپ كە بۇ ھەيە قسە لەگەل كات گرو توماركار ئەگەر پىۋىستى كرد لە گەل داۋەران بكات .

3:4 يارىزان يا كارگىرى تىپ بۇ ھەيە بەژدارى بكات كاتى لەسەرەتاي يارىدا ئامادە بوۋىت و ناۋى لە ئەنكىتى يارىدا تومار كرابت، بەلام ئەۋ يارىزانانە ۋەست پىكردنى يارى ئامادە بن دەبى رەزامەندى لە كات گرو يا توماركەر ۋەرىگرن ناويان لە ئەنكىتى يارىدا نوسرابىت .

نالوگۆڤىنى يارىزانان:

4:4 يارىزانە يەدەكەكان بۆيان ھەيە چەند ىن جار و لە ھەموو كاتىكدا بچنە نۆي يارىگا بەبى ئاگادار كۆندەوھى (توماركار يا كات گر) بە مەرجىك يارىزانانى ناو يارىگا يارىگا بەجى بىلن ئىنجا يارىزانە يەدەكەكان بچنە ناو يارىگا، دەبىت ئەنجامدانى ئالو گۆرى يارىزانان لە ھىلى تايبەت بە ئالو گۆرى تىپەكان جى بەجى بكرىت، وە ئەم مەرجە گۆلچىش دەگرىتەوھ .

5:4 ئەو يارىزانەى ھەلە بكات لە كاتى ئالوگۆر دەبى سزاي وەستان وەرىگىت ئەگەر چەند يارىزانىكى ھەمان تىپ ھەلەى ئالو گۆريان كرد لە ھەمان كاتدا، دەبى تەنھا سزاي يارىزانى يەكەم بدرىت كەسەرپىچى كۆدوھ، يارى دەست پى دەكرىتەوھ بە ھەلدانى ئازاد بۆ تىپى بەرامبەر.

6:4 ئەگەر يارىزانىكى زىادە بچىتە نۆي يارىگا بە بى مەبەستى ئالوگۆر، يابەشيوھىكى ناياسايى بچىتە ژۆرەوھ، ئەو كاتە سزاي وەستانى پى دەدرىت، دەبىت يەكەك لە يارىزانانى ناو يارىگا بىتە دەرەوھ واتە يارىزانىك لە تىپەكە كەم دەبىتەوھ بۆ ماوھى (2) خولەك .

ئەگەر ئەو يارىزانەى سزاي وەستانى وەرىگرتوھ و ماوھى سزاكەى تەواو نەبووھ و جارىكى تر چووھ نۆي يارىگا ئەوا جارىكى تر سزاي وەستانىكى ترى پى دەدرىت يارىزانىكى تر لە نۆي يارىگا دىتە دەرەوھ بۆ تەواو كۆندى سزاي يەكەم، وە لە ھەردوو سزاكەدا ھەلدانى ئازاد دەدرىت بە تىپى بەرامبەر .

كه ئوپه له كان:

7:4 دهبى هەردوو تىپەكە رەنگى جل و بەرگەكانيان جياواز بىت و ھەرتىپىكىش دەبىت يەك شىوھ و يەك رەنگ بىت، دوو كۆلچىكەى ھەمان تىپىش دەبى رەنگى جل و بەرگيان جياواز بىت لەگەل هەردوو تىپەكە و كۆلچىكەى تىپى بەرامبەر .

8:4 دەبى بەرزى ژمارەى پشتەوھى سەر درىسى ياريزان (20)سم و لە پيشەوھ (10)سم بىت، ياريزانەكان ژمارەى (1-99) وەردەگرن دەبى رەنگى ژمارەكان جياواز بىت لەگەل رەنگى جل و بەرگى ياريزان بۆ ئەوھى بە ئاسانى جيا بکريتهوھ و ژمارەكە دياربىت. برونه شىوھى ژمارە(9)



شىوھى ژمارە (9)
ژمارەى ياريزان

9:4 دەبىت ياريزانەكان پىلاوى وەرزشى لەپى بکەن، وە رىگە نەدرىت بە لەبەرکردنى کەل و پەلەك كە ببىتە ھۆى پىکانى ياريزان .

10:4 ئەو ياريزانەى تووشى خوين بەريوون دەبىت لەسەر لەشى يان لەسەر جل و بەرگى دەبى يارىگا بەجى بهيليت بۆ راگرتنى خوين بەريوونەكە وپاك کردنەوھى جل و بەرگى ياريزانەكە، پىويستە ياريزانەكە نەگەریتەوھ نىو يارىگا تا ئەم کارانە جى بەجى نەكات .

11:4 داوهران يارى دەوھستين بۆ رىگە دان بەو دوو کەسەى ناويان نوسراوھ لە لیستى تۆمار بۆ چوونە نىو يارىگا بۆ چارەسەرکردنى ئەو ياريزانەى تووشى پىکان ھاتووھ لەتپەكەيان .

بەندى (5) گۆلچى:
رېگە بە گۆلچى دەدرىت بە:

1:5 ھەر بەشىكى لەشى بەكار بھىنىت لە كاتى بەرگىرى كىردن لە تۆپ لە ناوچەى گۆلدا.



شىۋەى ژمارە (10)

2:5 جۈلە كىردن بە تۆپەۋە لە نا و ناوچەى گۆلدا، بە بى ئەۋ مەرجانەى بەسەر يارىزاندا دەسپىندىت بەلام رېگە بە گۆلچى نادرىت ھەلدانى گۆلچى دوابخات. بىروانە شىۋەى ژمارە (10)

3:5 بە جىھىشتىنى ناوچەى گۆل بەبى تۆپ ۋە بەشدارى بىكات لە يارىدا لە ناوچەى يارىدا، لەم كاتەدا رىئىساي يارىزانانى لەسەر پەيرەۋ دەكرىت و مەرجەكانى گۆلچى لە دەست دەدات ۋە دەبىتە يارىزان. كاتىك گۆلچى ھەر بەشىكى لەشى بەر زەۋى دەرەۋەى ناوچەى گۆل بىكەۋىت مامەلەى چۈۋنە دەرەۋەى ناوچەى گۆلى بۆ دەكرىت.

4:5 بە جىھىشتىنى ناوچەى گۆل بە تۆپەۋە و يارىكىردن لە ناوچەى يارىدا لەو كاتەى كۆنترۆلى تۆپەكەى بۆ نەكرىت .

رىگە بە گۈلچى ئادىت بە :

5:5 يارىزنى بەرامبەربخاتە مەترسى لەكاتى بەرگىدا.

6:5 بەجىيشتىنى ئاۋچەي گۈل بە تۆپەۋە كاتىك تۆپەكەي كۈنترۆل كىرۈە، ئەمەش دەبىتتە ھەلدانى ئازاد.

7:5 كاتىك گۈلچى خۇي لەئاۋچەي گۈلدابىت لەشى بەر تۆپ بەكەۋىت، كە تۆپەكە لە دەرەۋەي ئاۋچەي گۈلدابىت ولەسەر زەۋىدا ۋەستاۋ بىت يان بخولىتتەۋە.

8:5 ھىنانەۋەي تۆپ بۇ ئاۋچەي گۈل كاتىك تۆپەكە ۋەستاۋ يان دىخولىتتەۋە لە سەر زەۋى لە دەرەۋەي ئاۋچەي گۈل.

9:5 كەپانەۋە بە تۆپەۋە لە ئاۋچەي يارى بۇ نىۋ ئاۋچەي گۈل.

10:5 بەركەۋىتنى تۆپ بەپى يان خوارەۋەي ئەژنۆ، كاتىك تۆپەكە لە نىۋ ئاۋچەي گۈلدابىت ۋەستاۋ بىت يان بجولىت بۇ دەرەۋە بە ئاراستەي ئاۋچەي يارى.

11:5 پەرىنەۋەي ھىلى تايىبەت بە گۈلچى (ھىلى (4) مەترى) يان دىزىكەرەۋەي بۇ ھەر لايەك پىش دەرچوۋنى تۆپ لە دەستى يارىزنى ھەلدەرى (7) مەترى.

* نەگەر گۈلچى قاچىكى لەسەريان لە پىشت ھىلى دىيارى كراۋى تايىبەت بە گۈلچى (4) مەترى بىت بۋارى پى دەرەيت ھەر بەشىكى لەشى بەھەۋادا بەسەر ھىلەكەدا تىپەرەيت.

بەندى (6) ناوچەى گۆل:

1:6 تەنھا رىگە بە گۆلچى دەدرىت بچىتە نىو ناوچەى گۆل، ھىلى ناوچەى گۆل بەشىكە لە ناوچەى گۆل بەر كەوتنى ھەر بەشىك لە لەشى يارىزان دادەنرىت بە چوونە نىو ناوچەى گۆل. بىروانە شىوہى ژمارە (11)



شىوہى ژمارە (11)
ناوچەى گۆل

2:6 كاتىك يارىزانى نىو يارىگا دەچىتە نىو ناوچەى گۆل بىرارەكان بەم شىوہ دەبىت :

ا- ھەلدانى گۆلچى، كاتىك يارىزانى تىپى ھىرش بەر بچىتە نىو ناوچەى گۆل بە تۆپەوہ يان بەبى تۆپ بە مەرجىك سوودى لى وەر گرتىت.

ب- ھەلدانى ئازاد كاتىك يارىزانى بەرگى بچىتە نىو ناوچەى گۆل لە ئەنجامدا سوود مەند بىت، بەلام نە بىتە ھوى لە دەست دانى ھەلىكى مسۆگەر بۆ تۆمار كردنى گۆل .

ج- ھەلدانى (7) مەترى، كاتىك يارىزانى بەرگى بچىتە نىو ناوچەى گۆل ورىگر بىت بۆ لە دەست دانى ھەلىكى مسۆگەر بۆ تۆمار كردنى گۆل .

3:6 سزا نادرېت له كاتى چوونه نېوناوچەى گۆل :

ا- ياريزان بهى تۆپ دەچېتە ناوچەى گۆل دواى ياريكردن، بهلام ھۆكاريك نه بووه بۆ له دەست دانى ھەلى مسۆگەر بۆ تېپى بهرامبەر .

ب- ياريزانى نېو ياريگا له ھەردوو تېپ بچېتە نېو ناوچەى گۆل بهى تۆپ، كه سوودمەند نه بېت.

4:6 تۆپ له دەرەوہى ياريه كاتيك گۆلچى به ھەردوو دەست تۆپەكه كۆنترۆل دەكات له نېو ناوچەى گۆل. وه دەبى گۆلچى به زووترين كات تۆپ بگەريښتەوه بۆ نېو ياريگا له ريگەى ھەلدانى گۆلچى .

5:6 تۆپ له ياريدياه كاتيك له سەر زهوى و له ناوچەى گۆلچى دەخولیتەوه تەنھا گۆلچى بۆى ھەيه دەست به سەر تۆپەكه دا بگريت يان ھەلى بگريتەوه يان لەشى بهر تۆپەكه بگەويټ، وه دەكرى گۆلچى تۆپەكه ھەلگريتەوه و ئەو كات تۆپەكه ئەژمار دەكرىت له دەرەوہى ياريه. وه دەرځيټەوه نېو يارى جاريكى تر .

6:6 يارى بهر دەوام دەبېت به (ھەلدانى گۆلچى)، كاتيك ياريزانى بهرگري له كاتى بهرگريدا لەشى بهر تۆپەكه دەكهويټ، دواتر گۆلچى تۆپەكه بگريتەوه يا له نېو ناوچەى گۆلدا بوەستيت .

7:6 كاتيك ياريزان تۆپ بگەريښتەوه بۆ ناوچەى گۆل بريارهكه بهم شيوه دەبېت:

ا- گۆله ئەگەر تۆپەكه چووه گۆلهوه .

ب- ھەلدانى نازاد. ئەگەر تۆپ له نېو ناوچەى گۆل دا جى گير بوو، يان بهر گۆلچى كهوت بهلام نهچووه گۆلهوه .

ج- ھەلدانى لا، ئەگەر تۆپەكه چووه دەرەوه له سەر ھيلى كۆتايى گۆل بۆ دەرەوه .

د- يارى بهر دەوام دەبېت ئەگەر تۆپەكه گەرايهوه له ناوچەى گۆل بۆ ناوچەى يارى بهى ئەوہى بهر گۆلچى بگەويټ .

8:6 ئەگەر تۆپ له ناوچەى گۆل گەرايهوه بۆ ناوچەى يارى يارى بهر دەوام دەبېت.

بەئىدى (7) يارىكرىدن بە تۆپ، يارى نىگە تىقشە :

ياريكرىدن بە تۆپ

رىگە دەرىت بە :

1:7 ھەلەدان، گرتەن، راگرتەن، پال نان يا لىدانى تۆپ بە ھەردو دەست (بە كراوھى يان بە داخراوھى)
ھەردو پاسك، لەش، سەر، ران، ۋەئەژتۆ.

2:7 گلدانە ۋەى تۆپ بۆ ماوھى (3) چركە، ئەگەر لەسەر زەۋىش جىگىر بىت .

3:7 رۆيىشتەن بە تۆپ لە (3) ھەنگا و زياتر نەبىت.

بە ھەنگا دەژمىردىت كاتىك :

أ- يارىزان لەسەر ھەردو پى ۋەستاۋە لەسەر زەۋى يەكى لەپىكانى بەرز دەكاتە ۋە پاشان داى
دەنىتە ۋە يا پىيكى لە شوينىك بۆ شوينىكى تر دەجولنىت.

ب- بەر كەۋتنى زەۋى تەنھا بە يەك پى، ۋەتۆپ ۋەردەگىت و پاشان پىيەكەى تىش لە سەر
زەۋى دادەنىت.

ج- بە بازدانە ۋە يارىزان تەنھا لەسەر يەك پى دادەبەزىت پاشان ھەنگەشلە دەكات لەسەر ھەمان
پى يان پىيەكەى ترى دەخاتە سەرزەۋى.

د- ھەردو پى ي بەر زەۋى بىكەۋىت لە يەك كاتدا داى خۆھەلەدان و دواتر يەككە لە پىيەكانى
بەرزىكاتە ۋە بىخاتە سەرزەۋى، يا يەككە لەپىيەكانى بىجولنىت و لەشوينىك بۆ شوينىكى تر.

***- بە ھەنگا و دەژمىردىت ئەگەر پىيكى جولاند لە شوينىك بۆ شوينىكى تر دووبارە بە ھەنگاۋىكى
تر دەژمىردىت ئەگەر پىيەكەى ترى راكېشا بۆ تەنىشت.**

4:7 لە کاتی وەستان یان راکردندا :

- أ- تەپ تەپە کردن بە تۆپ بۆ یەک جار وەگرێتەوێ بە یەک دەست یا بە دوو دەست.
- ب- تەپ تەپە کردن بە تۆپ لە سەر زەوی بە شیوەی بەردەوام بە یەک دەست پاشان گرتنی یا هەلگرێتەوێ بۆ دوو جار بە یەک دەست یا بە دوو دەست .
- ج- خلکێتەوێ تۆپ لە سەر زەوی بە بەردەوامی بە یەک دەست، دواتر گرتنی یا هەلگرێتەوێ تۆپ بۆ جاری دوو جار بە یەک دەست یا بە دوو دەست .

- * یاریزان دواى گرتنى تۆپ بە یەک دەست یا بە دوو دەست، دەبێ یاری بە تۆپە بکات لە ماوەى (3) چرکە یا (3) هەنگا و زیاتر نەبێت. بڕوانە شیوەى ژمارە (12)
- * بە تەپ تەپە دادەندریت بۆ جارێک یا بە بەردەوامی کاتیەک هەرلەشیکی یاریزان بەر تۆپ بکەوێت و ئاراستەى زەوى بکات. وە دواى ئەوێ تۆپەکە بەر یاریزانیکی تر یا ستونی گۆل بکەوێت یاریزان بۆى هەیه جارێکی تر تەپتەپە بکاتەوێ یا تۆپ لە سەر زەوى بخولێنێتەوێ دواتر تۆپەکە بگرێتەوێ.



شیوەى ژمارە (12)

5:7 گواستنه وهی تۆپ له دهستیكه وه بۆ دهستهكه ی تری.

6:7 یاریکردن به تۆپ له (دانیشتن , وهستان له سه ره ژنۆ , یان پال كهوتن له سه ره زهوی) واته

ریگه ی پیّ دهدریّت

به ئەنجامدانی هه‌ڵدانه‌كه وهك هه‌ڵدانی ئازاد و هه‌ڵدانه‌كاني تر به مه‌رجیك ده‌بی پییه‌کی له سه ره زهوی
بیّت

ریگه نادریّت به :

7:7 به‌ركه‌وتنی تۆپ زیاتر له یهك جار ئەگه‌ر له ژیر كۆنترۆل دابیّت، جگه له‌وكاته‌ی به‌ر زهوی یان

یاریزانیکی تر یان ستونی گۆل بكه‌ویّت، به‌لام سزا نادریّت له كاتیكدا كه زیاتر له جاریك له‌شی به‌ر
تۆپه‌كه بكه‌ویّت به‌لام تۆپه‌كه له ژیر كۆنترۆلی نه‌بیّت .

8:7 تۆپ به‌ر پیّ یان خوار ئە ژنۆی بكه‌ویّت، به‌ده‌ره‌له‌وه‌ی تۆپ له لایه‌ن یاریزانیکی تیپی

به‌رامبه‌ره‌وه بۆی هه‌ل درا‌بیّت .

9:7 یاری به‌رده‌وام ده‌بیّت گه‌ر تۆپ به‌ر داوه‌ر بكه‌ویّت له‌نیۆ یاریگادا.

10:7 كاتیك یاریزان ده‌چیته‌ ده‌ره‌وی یاریگا و تۆپی پییه (تۆپ له‌نیۆ یاریگایه) ئەویش به‌

مه‌به‌ستی ده‌رچوون له یاریزانی به‌رگه‌ری، ئەمه ده‌بیته هه‌ڵدانی ئازاد بۆ تیپی به‌رامبه‌ر.

یاری نیگه‌تیفانه :

11:7 ریگه نادریّت به تیپ پارێزگاری له تۆپ بکات به‌بی هه‌ول دانیکی روون بۆ هێرش کردن یان

شووت کردن بۆگۆل، به هه‌مان شیوه ریگه نادریّت به دووباره کردنه‌وه‌ی دواكه‌وتنی جیّ به جیّ کردنی
هه‌ڵدانی سه‌ره‌تا، هه‌ڵدانی ئازاد. هه‌ڵدانی لا. هه‌ڵدانی گۆلچى بۆ تیپه‌كه‌ی، ئەمه ئەژمار ده‌کریّت به یاری
نیگه‌تیف، ده‌بی سزا بدریّته هه‌ڵدانی ئازاد دژی ئەو تیپه‌ی تۆپه‌كه‌ی لا بووه، تهنه‌ا ئەگه‌ر ئەو تیپه وه‌ستا
له یاری کردنی نیگه‌تیفانه هه‌ڵدانی ئازاد ئەنجام ده‌دریّت له‌و شوێنه‌ی كاتیك یاریكه وه‌ستاوه و تۆپه‌كه‌ی
لی بووه .

12:7 كاتىك ھەست دەكرىت بە شىۋەيەكى ئاشكرا ھىرشەكە نىگەتيفانە يە، ھىماي ئاگادار كىردنەۋە بەرز دەكرىتەۋە.

{ھىماي دەست ژمارە (18)} . ئەمە ھىمايەكە بۆ ئەۋ تىپەي كە تۆپەكەي لەژىر كۆنترۆل دا يە ھەلىكە بۆ گۆرىنى رىگاي ھىرش بىردن تاكو تۆپەكە لە دەست نەدەن، بەلام ئەگەر رىگاي ھىرش كىردىن نەگۆرى پاش بەرز كىردنەۋەي ھىماي ئاگادار كىردنەۋە، يان شووت كىردن بۆ گۆل، ئەۋە ھەلدانى ئازاد دەدرىتە دژى ئەۋ تىپەي تۆپەكەي لە لايە. بىروانە شىۋەي ژمارە (13) لە ھەندى يارى دىارىكراۋ دا دەشى داۋە ر ھەلدانى ئازاد دژى ئەۋ تىپەي كە تۆپەكەي لە ژىر كۆنترۆل دايە لى بدات بى ئەۋەي ھىماي ئاگادار كىردنەۋە بەرز بىكاتەۋە، بۆ نمو نە كاتىك يارىزان بە ئەنقەست ھەول دەدات ھەلىكى مسۆگەر بۆ تۆمار كىردى گۆل لە دەست بدات .



شىۋەي ژمارە (13)
ھىماي يارى نىگەتيفانە

بەندى (8) ھەنەۋە رىقتارى ناۋەرزى:

1:8 رىگە دەدرىت بە :

- ا- بەكار ھىنانى ھەردوۋ دەست و قۆل بۆ بلۆك كىردى تۆپ يان ھەلدان بۆ كۆنترۆل كىردى.
- ب- بەكار ھىنانى ناۋ لەپى دەست بەكراۋەيى بۆ دوور خستى تۆپ لە يارىزانى بەرامبەر بۆھەر لايەك بىت.
- ج- بەكار ھىنانى لەش بۆ رىگە كىرتن لە يارىزانى بەرامبەر ئەگەر بەبى تۆپىش بىت.
- د- بەركەۋتى لەش بە يارىزانى بەرامبەر كاتىك بەرانگارى دەبىتەۋە كە ھەردوۋ دەستى لە ئەنىشكەۋە نوشتاۋە بىت بۆ ناۋەۋە ۋە بەردەۋام بوۋنى لەسەر ئەم بارە بە مەبەستى چاۋدىرى كىردن ۋە بە دوا داچوون .

2:8 رنگه نادریت به :

- أ- راکیشان یان لیدانی تۆپ له دهستی یاریزانی بهرامبه.
- ب- گرتن یان پال نانی یاریزانی بهرامبه و دوور خستنهوهی به ههردوو دهست یان ههردوو باسک یان ههردوو قاچ .
- ج- گه مارۆدان یان گرتنی (لهش یان جل و بهرگ) یان پال نان یان راکردن یان بازدان بهسه یاریزانی بهرامبه.
- د- یاریزانی بهرامبه بخهیه مهترسیهوه (به تۆپ یان به بۆ تۆپ) .

3:8 سه‌رپیچه‌کانی بهندی (2:8) ده‌کری روون و ناشکرا بیټ له کاتی ههول دان بۆ به دهست هینانی

تۆپ، به‌لام نه‌گه‌ر سه‌رپیچه‌کان ئاراسته‌کراو بیټ به شیوه‌یه‌کی به‌ره‌تی یان راسته‌وخۆ بۆ سه‌ر یاریزانی تیپی بهرامبه نه‌ک تۆپه‌که، ده‌بی سزای به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌تری پی بدریټ .

ئهمه واتای جگه له پی دانی هه‌لدانی ئازاد یا هه‌لدانی (7) مه‌تری، ده‌بی سزای که‌سیټیش وه‌ر بگریټ، له ئاگادارکردنه‌وه ده‌ست پنده‌کات و دواتر سزای به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌تر، وه‌ک وه‌ستان یا دوور خستنه‌وه. وه‌ده‌بی سزای ره‌فتاری ناوه‌رزشی بدریټ به‌شیوه‌ی به‌ره‌و سه‌رووتر.

* داوه‌ر ما فی ئه‌وه‌ی هه‌یه کاتی‌ک هه‌ندی‌ک سه‌ر پیچی رووده‌دات راسته‌وخۆ سزای وه‌ستان بدات ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر پیشت‌رسزای ئاگادارکردنه‌وه‌ش به یاریزانه‌که نه‌درایټ .

4:8 گوزارشتی جه‌سته‌یی یان زاره‌کی که ناگونجی له‌گه‌ل گیانی وه‌رزشیدا به‌شیکه له ره‌فتاری

ناوه‌رزشی . ئهمه‌هموو یاریزانان و کارگیران له ناوه‌وه و ده‌ره‌وه‌ی یاریگا ده‌گریته‌وه، به‌هه‌مان شیوه سه‌رپیچه‌کانی ره‌فتاره ناوه‌رزشیه‌کان به شیوه‌ی به‌ره‌و سه‌روو جیبه‌جی ده‌کریټ.

5:8 ده‌بی یاریزان دوور بخړینه‌وه کاتی‌ک هیرش ده‌کاته سه‌ریاریزانی تیپی بهرامبه به شیوه‌یه‌ک که

ته‌ندروستی ده‌خاته مه‌ترسی به‌تایبه تی نه‌گه‌ر :

أ- هه‌ستا به لیدانی یان راکیشانی قۆلی هه‌لد ه ر بۆ دواوه له ته‌نیشتی‌هوه یا له‌دواوه‌وه‌ی له کاتی شووت کردن بان پاس دان .

ب- ته‌نجام دانی هه‌ر جووله‌یه‌ک که ببیته هۆی لیدانی یاریزانی به رامبه له‌سه‌ری یا مل .

ج- به ئەنقەست لێدانی لەشی یاریزانی بەرامبەر بە پێی یان ئەژتۆ یان ھەر رێگە یکی تر ھەر وەھا بەرھەڵست کردنیش دەگرێتەو.

د- پال نانی یاریزانی تیپی بەرامبەر لە کا تی راکردن یان باز دان، یان ھێرش کردنە سەری بە ھەر رێگایەك ئەنجامەكە ی بێتە لە دەست دانی كۆنترۆل کردنی لەشی، گۆلچیش دەگرێتەو لە کاتی بە جی ھێشتنی ناوچە ی گۆل لە کاتی ھێرش کردنی کتوپری تیپی بەرامبەر.

ه- لێدانی سەری یاریزانی بەرگری بە تۆپ لە کاتی جێبەجێ کردنی ھەلدانى ئازاد بەرھەو گۆل و یاریزانی بەرگریش نەجولیت بە ھەمان شیوەش کاتیك لە ھەلدانى (7) مەترى بەرھەو گۆل لێدانی سەری گۆلچى بە تۆپ وە گۆلچى نەجولیت .

6:8 رە فتارى ناوەرزى توند كە ئەنجام بدریت لە لا یەن یاریزان یان كارگیرى تیپ لەنیۆ یاریگا یان لە دەرەوێ یاریگا دەبێ سزای دوور خستنهوێ پێ بدریت.

7:8 پێویستە یاریزان سزای دەرکردنی پێ بدریت كا تێك كردهوێ دەست درێژی ئەنجام دە دات لە كاتی یاریدا، بەلام كردهوێ دەست درێژی كردن لە دەرەوێ كاتی یاریدا سزای دوورخستنهوێ پێ دەدریت، كاتیك یەكێك لە كارگیرانى تیپ كردهوێ دەست درێژی ئەنجام بدات دەبێ سزای دوور خستنهوێ پێ بدریت .

8:8 سەرپێچەكانى (8: 2-7) دەبێتە پێدانى ھەلدانى (7) مەترى بۆ تیپی بەرامبەر، ئەگەر بوو ھۆى وەستانی یاریەكە بەشیوەئێكى راستەوخۆ یان نا راستەوخۆ وە لە دەست دانى ھەلیكى روون و ئاشكرای گۆل كردن لە لایەن تیپی بەرامبەر، ئەگینا ئەو سەر پێچیانە دەبێتە پێدانى ھەلدانى ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

بەندى (9) تۆمار كىردى گۆل:

1:9 بە گۆل دە ژمىردىت ئەگەر تۆپەكە بە ھەموو چۆپەيەكى ھىلى گۆلى بىرى {بېوانە شېۋە (14)}
بە ھەرچىك ھەلدەر يان ھاۋەلانى يان كارگىرى تىپ ھىچ سەرىپچىكى لە ياساى يارىدا نە كىردىت
پىش يان لە كاتى ھەلدانەكە دا ، داۋەرى گۆل جەخت لە سەر ھەژمار كىردى گۆلە كە دەكەتەۋە بە
لېدانى دوو فىكەى كورت لە گەل ھىماى دەست (ھىماى 14).

دەبى بە گۆل دابىرىت، كاتىك يارىزانى بەرگىرى سەرىپچى لە ياساى يارىدا كىردو تۆپىش چۆۋە
نىو گۆل.

بە گۆل داناندىت كاتىك داۋەرى يان كات گر يارىەكەى راگرت پىش ئەۋەى تۆپەكە بە ھەموو
چۆپەيەكەۋە ھىلى گۆل بىرىت .

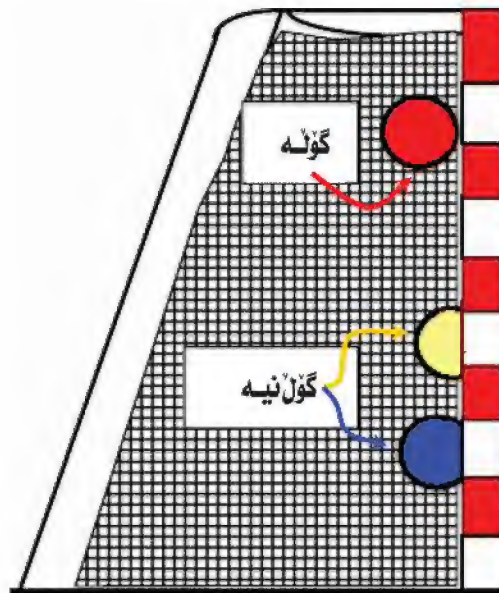
ئەگەر يارىزان گۆلى لە خۇيان تۆمار كىرد دەبى بە گۆل ھەژمار بىرىت بۇ تىپى بەرامبەر، جگە
لە ھەلدانى گۆلچى لە كاتى ئەنجامدانى ھەلدانى گۆلچى .

تېپىنى :- دەبى بە گۆل دابىرىت ئەگەر رى لە تۆپەكە گىرا بىچىتە گۆلەۋە لە لايەن كەسىكى
دەرەكەۋە (بىنەر يان ھەركەسىكى تر) .

2:9 گۆلى تۆماركراۋ ناسىپتەۋە، ئەگەر ھەردوۋ داۋەرى بىريارىان دا بە ھەژمار كىردى كە فىكەى
ھەلدانى سەرەتايان لېدا

ۋە دەبى ھەردوۋ داۋەرىكە روون كىردنەۋەى ھەژمار كىردى ئەۋ گۆلە بدەن (بى ھەلدانى
سەرەتا)، ئەگەر فىكەى ھىماى كۆ تايى گىم لېدا دواى ھەژمار كىردى گۆل و پىش جى بە جى
كىردى ھەلدانى سەرەتا.

3:9 ئەۋ تىپەى گۆل زىاتىر تۆمار بىكات لە تىپى بەرامبەر بە براۋە دادەندىت. ۋە كاتىك ژمارەى
گۆلە كانى ھەر دوو تىپەكە ۋە كۆيەك بىت يا ھىچ گۆل تۆمار نە كىرت ، ئەۋە بەيەكسان بوونى
ھەردوۋ تىپەكە دادەندىت .



شېۋى ژمارە (14)
ھەژمارکردنى گۆل

بەندى (10) ھەلدانى سەرەتا :

1:10 تىپى براۋە لە تىرو پشكدا دەتوانىت ھەلدانى سەرەتا ئەنجام بدات لە سەرەتاي ياريكردندا ۋە تىپى بەرامبەر نيوەى ياريگا بۆ خۆيان ديارى دەكەن ۋە بەپىچەوانە ۋە كاتىك تىپى براۋە نيوەى ياريگا بۆ خۆيان دەست نيشان دەكات ئەۋە تىپى بەرامبەر سەرەتاي يارى بە ھەلدانى سەرەتا دەست پىدەكات.

ھەلدانى سەرەتا لە گىمى دووھم دەكەۋىتە دەست ئەۋتپەى كە نيوەى ياريگاي ديارى كرد واتا لەسە رەتاي دەست پى كردنى يارى گىمى بەكەم ھەلدانى سەرەتا لە دەستيان نەبوو، ۋە تىروپشك دووبارە دەكرىتەۋە بۆ گىمە كانى زياد كراو ۋە ھەمان رىنمايەكانىش جىبەجى دەكرىت.

2:10 دواى تۆمار كردنى ھەر گۆلنىك بە ھەلدانى سەرەتا دەست بە يارى دەكرىتەۋە لە لايەن ئەۋ تىپەى گۆلى لىكراۋە.

3:10 هه‌لدانی سهره‌تا له ناوه‌راستی یاریگادا ئه‌نجام ده‌دریٲ (له‌گه‌ل ریگه پیدانی 1,5مه‌تر بۆ هه‌ر لایه‌ک) وه‌ بۆ هه‌ر لایه‌ک بیت به‌لام پیشووتر ده‌بی یاوه‌ر فیکه‌ لیڤدات وه‌ له‌ ماوه‌ی (3)چرکه‌دا ده‌بی ئه‌نجام بدریٲ .

ده‌بیٲ ئه‌و یاریزانه‌ی هه‌لدانی سهره‌تا ئه‌نجام ده‌دات یه‌ک پی‌ی له‌ سهر هیلای ناوه‌راستی یاریگا دابنیت و پییه‌کی تریشی یاله‌سهر هیلکه‌که‌ بیت یا له‌ دواوه‌ی هیلای ناوه‌راست، له‌ هه‌مان بار ده‌مینیتته‌وه‌ تا توپه‌که‌ له‌ ده‌ستی ده‌رده‌چیٲ.

* ریگه‌ نادریت به‌ هاوه‌لانی ئه‌و یاریزانه‌ی هه‌لدانی سهره‌تا ئه‌نجام ده‌دات له‌ هیلای ناوه‌راست بیه‌رنه‌وه‌ بۆ نیوه‌ی یاریگای به‌رامبه‌ر پیش لیڤدانی فیکه‌ی داوه‌ر .

4:10 کاتیٲ هه‌لدانی سهره‌تا ئه‌نجام ده‌دریٲ له‌ سهره‌تای گیمی (یه‌که‌م ,دووه‌م ,سه‌ره‌تای گیمه‌کانی زیاد کراو) ده‌بی هه‌موو یاریزانه‌کانی نیو یاریگا له‌ نیوه‌ی یاریگای تیپه‌که‌یان بن . به‌لام کاتیٲ هه‌لدانی سهره‌تا ئه‌نجام ده‌دریٲ له‌ دوا‌ی گۆل کردن یاریزانی تیپی به‌رامبه‌ر بۆیان هه‌یه‌ له‌ نیوه‌ی یاریگای خۆیان یا نیوه‌ی یاریگای تیپی به‌رامبه‌ر بن وه‌ له‌ هه‌ردوو با ره‌که‌ دا ده‌بی یاریزانی تیپی به‌رامبه‌ر له‌ دووری (3) مه‌تر بوه‌ستن له‌و یاریزانه‌ی هه‌لدانی سهره‌تا ئه‌نجام ده‌دات.

به‌ندی (11) هه‌لدانی لا :

1:11 ده‌بیٲه‌ هه‌لدانی لا، کاتیٲ توپ به‌ هه‌موو چیوه‌که‌ی ده‌چیٲه‌ ده‌ره‌وه‌ له‌ هیلای ته‌نیشت، یا یاریزانی به‌رگری دوا‌ین که‌س بی توپی به‌ر که‌وتبیت و توپه‌که‌ له‌ هیلای ده‌ره‌وی گۆله‌که‌یان بجیتته‌ ده‌ره‌وه‌ یا توپ به‌ر بنمیچی هۆلی یاری بکه‌ویٲ.

2:11 هه‌لدانی لا ئه‌نجام ده‌دریٲ ,به‌ بی فیکه‌ی داوه‌ر له‌ ریگه‌ی یاریزانی تیپی به‌رامبه‌ر ی ئه‌و یاریزانه‌ی که‌ دوا‌ین که‌س بوو توپی به‌ر که‌وتوو چوه‌ ده‌ره‌وه‌ یا به‌ر بنمیچی هۆلی یاری که‌وت یا هه‌ر شتیکی تری هه‌لواسراوی یاریگا .

3:11 ھەلۋانى لا ئەنجام دەدریڭ لەو خالەى كە تۆپەكە پېیدا چۆتە دەرەو، ئەگەر تۆپەكە ھېلى دەرەو ھى گۆلى برى ئەو لە خالى بە يەك گەيشتنى ھېلى تەنیشٹ لە گەل ھېلى گۆلدا و لە ھەمان لا ئەنجام دەدریڭ و ھەر ھەر ھا کاتىك تۆپ بەر بنمیچی ھۆلى یارى دەكەوئیت یا ھەر شتیكى ترى ھەلۋاسراو لە نزیکترین خالى تەنیشٹ، ھەلۋانى لا ئەنجام دەدریڭ.

4:11 دەبى ئەو یاریزانەى كە ھەلۋانى لا ئەنجام دەدات قاچىكى لەسەر ھېلى تەنیشٹ دابنى تا ئەو كاتەى تۆپەكە لە دەستى دەرەچىت وە قاچەكەى ترى ئاساییە لە ھەر شوئىنىك بىت .

5:11 لە كاتى ئەنجامدانى ھەلۋانى لا یاریزانى تیپى بەرامبەر دەبى (3) مەتر لەو یاریزانە دوور بىت كە تۆپەكەى لە لایە، لە گەل ئەمەش رىگە بە یاریزانى بەرگى دەدریڭ لە دەرەو ھى ھېلى ناوچەى گۆلى خۆیدا بوەستن تەنەت ئەگەر لە (3) مەتریش كەمتر بىت.

بەندى (12) ھەلۋانى گۆلچى :

1:12 دەبىتە ھەلۋانى گۆلچى كاتىك :

- أ- چوونە ناو ھەو ھى یاریزانى تیپى بەرامبەر بۆ ناوچەى گۆل بە تۆپەو .
- ب- كۆنترۆل كردنى تۆپ لە لایەن گۆلچى لە ناوچەى گۆلدا ، یان كاتىك تۆپ لە ناو ناوچەى كۆلدا و ھەستاو لە سەر زەوى.
- ج- كاتىك تۆپەكە لە سەر زەوى ناوچەى گۆل دەخولیتەو یان و ھەستاو ھى یاریزانى تیپى بەرامبەر بەر تۆپەكە بكە وئیت.
- د- كاتىك تۆپ ھېلى دەرەو ھى گۆلچى دەبرىڭ بۆ دەرەو، كە دوايىن كەس تۆپى بەر كەوتبىڭ گۆلچى بوبىت یان یاریزانى تیپى بەرامبەر .

واتە لەم بارانەى پېشوو كە رونمان كردهو ھەلۋانى گۆلچى دەست بە یاریەكە بكرىتتەو، تەنھا ئەگەر سەرپېچىش ئەنجام درابىڭ لە دواى پېدانى ھەلۋانى گۆلچى و پېش جى بە جى كردنى ھەلۋانەكە.

2:12 هەلدانی گۆلچى جى به جى دەكرىت له لا يەن گۆلچى، بهبى فیکه ی داوهر له نىو ناوچه ی گۆلچى بۆ دهره وه به ريگه ی هیللى ناوچه ی گۆل، هەلدانی گۆلچى تهواو دهبی کاتى تۆپه که به هه موو چپوه که یه وه هیللى ناوچه ی گۆل دهبرى.

ريگه دهدرىت به ياريزانانى تپه که ی تر که راسته وخۆ بمیننه وه له دهره وه ی هیللى ناوچه ی گۆل، به لام نابیت تۆپ وهرگرن تاكو هیللى ناوچه ی گۆل به تهواوى نهبرىت.

بهندی (13) هەلدانی ئازاد:

بريارى هەلدانی سهريه خۆ:

1:13 وهكو بنهما، داوهر يارى رادهگريت وه دهست به يارپه که دهكرىته وه به هەلدانی ئازاد کاتيک :

أ- ئەو تپه ی تۆپى له دهستدايه سهريپچيه کى ياسا يى ئەنجام دهدات و دهبيت هوى له دهست دانى تۆپ.

ب- تپى بهرامبهر سهريپچيه کى ياسا يى ئەنجام دهدات و دهبيت هوى له دهست دانى تۆپ.

2:13 دهبيت له سهر داوهران ريگه بدن به بهردهوامبوونى يارى، ئەمهش بهبى دووباره راگرتنه وه یارى له ريگه ی هه ژمارکردنى هەلدانی سهريهست. ئەمه واتا داوهران هەلدانی سهريهست هه ژمارنه کهن لهو کاته ی که تپى بهرامبهر تۆپى له دهسته و تپه که ی تر له هه مانکاتدا راسته وخۆ سهريپچى بکات (سودمه ندبوون) .

3:13 يارپه که دهست پيد ه كرىته وه بهو هەلدانه ی که دهگونجيت له گه ل هوى وهستانى يارپه که، ئەگه سهريپچى کرا ئەو کات دهبيت پيدانى هەلدانی ئازاد کاتيک تۆپ له دهره وه ی يارى بيت.

4:13 هەلدانی ئازاد به کار ديت وهكو ريگا يه ک بۆ دهست پیکردنه وه ی يارى له هەندى کاتدا که يارى ده وهستيت (کاتيک تۆپ له يارپه) ئەگه رهيج سهريپچيه کى ياسايش نهبيت.

أ- ئەو تىپەى تۆپى لەلابوو پېش راگرتنى يارى لەلاى دەمىننەو كاتىك يارى دەست پېدە كرىتەو.

ب- ئەگەر تۆپ لەلاى ھەردوو تىپەكە نەبوو. ئەو كات پىويستە تۆپ بدرىتە وە بەو تىپەى دواين جار تۆپى لە لا بوو.

5:13 ئەگەر داوەر فىكەى ھەلدانى ئازادى لىدا دژى ئەو تىپەى كە تۆپى لايە، پىويستە لەسەر ياريزانى تىپى ھېرش بەر كە تۆپەكەى بە دەستەوہ، راستەوخو لە شويىنى خويدا تۆپەكە لە سەر زەوى دابنيت يا دەست لە تۆپەكە بەردات بکەوئتە سەر زەوى بە مەرجىك پال بە تۆپەكە نەنيت.

جىبە جى کردنى ھەلدانى ئازاد:

6:13 ھەلدانى ئازاد ئەنجام دەدرىت بە بى فىكەى داوەر وەكو بنەما لەو شويىنى سەرپىچى تيا ئەنجام دراوہ جىبە جى دەكرىت .

وەكو بنەمايەك بە ھىچ شىوہيەك ھەلدانى ئازاد ئەنجام نادرىت لە نىو ناوچەى گۆلى تىپى ھەلدەر يان لەنىو ناوچەى ھىلى سەريەستى بەرامبەر، نىو ناوچەى (9) مەترى (ھەلدانى ئازاد) تىپى بەرامبەر ، شويىنى جىبە جى کردنى ھەلدانەكە لە نزىكترين خال لە دەرەوہى ئەو دوو ناوچەيە ئەنجام دەدرىت.

7:13 لەسەر ياريزانانى تىپى ھەلدەر پىويستە لە كاتى ھەلدانى ئازاد ھىلى ھەلدانى ئازاد نەبەزىنن يا بەرى نەكەون تا تۆپ لە دەستى ئەو ياريزانەى ھەلدانەكە ئەنجام دەدات دەرەچىت. داوهران دەبىت بارى تىپى ھەلدەر چاكبەنەو، ئەوانەى لەنىوان ھىلى ناوچەى گۆل و ھىلى ھەلدانى ئازاد دان پېش جىبە جى کردنى ھەلدانەكە، ئەگەر بوونى ئەم ھەلەيە كاريگەرى ھەبىت لەسەر يارەكە، كاتىك ھەلدانى ئازاد پاش فىكە جىبە جى دەكرىت، ھەمان ئەم رىنماييانەى پىشوو جىبە جى دەكرىت كاتىك ياريزانانى تىپى ھەلدەر دەچنە ناوچەى قەدەغەكراو لەكاتى جىبە جى کردنى ھەلدانى ئازاد (پېش ئەوہى تۆپ لە دەستى ياريزان دەرىچىت) ئەگەر پىشتەر فىكە لى نەدرا بىت .

كاتىك ھەلدانى ئازاد بە فىكەى داوەر ئەنجام درا وە ياريزانى تىپى ھەلدەر چوونە نىو ناوچەى ھەلدانى ئازاد يان لەشيان بەر ھىلەكە بکەوئت پېش ئەوہى تۆپ لە دەستى ياريزانەكە دەرىچىت. دەبىتە ھەلدانى ئازاد بۆ تىپى بەرامبەر (تىپى بەرگى)

8:13 له کاتی ئه نجامدانی هه لانی ئازاد. ده بی یاریزانی به رگری به لایه نی که مه وه (3) مه تر له یاریزانی هه لده ر دوور بن. یاریزانی به رگری ده توانن له ده ره وه ی هیلای ناوچه ی خویان بوهستن کاتی که هه لانی ئازاد له سه ر هیلای هه لانی ئازاد (9) م ی تاییه ت به تیپه که یان ئه نجام ده دریت، به پیچه وانه وه سزا ده درین. به بهندی (9:15)

بهندی (14) هه لانی (7) مهتری:

1:14 ده بیته هه لانی (7) مهتری کاتی که:

- ا- له ریگهی هه لیه کی نایاسایی له لایه ن یاریزان یا کارگری تیپی به رامبه ر، که بیته هوی له ده ست دانی هه لکی گۆلکردن له هه ر شوینکی نیو یاریگا دا .
- ب- بوونی فیکهی نافه رمی بیته له ده ست دانی هه لی گۆل کردن.
- ج- له ده ست دانی هه لکی روون بۆ تۆمار کردنی گۆل له ریگهی که سیکی ده ره کی له یارییه که دا بۆ نمونه چوونه ژوره وه ی بینه ر بۆنیو یاریگا یا وه ستانی یاریزانه کان به هوی لیدانی فیکه ، وه هه ره ها کاتی که رووداویکی کتوپر کار بکاته سه ر یاری، وه ک برینی ته زوی کاره با له ناکاو که بیته هوی له ده ست دانی هه لکی روون بۆ گۆل کردن.

2:14 ئه گه ر سه ریچییه ک د ژ ی یاریزانی هیرش به ر ئه نجام درا. به لام یاریزانی هیرش به ر توانی زال بیت به سه ر له شی و تۆپه که ، وه توانی به ئاسانی تۆپه که هه ل بدات بۆ گۆل نابیت داوه ر هه لانی (7) مهتری لئ بدات، به لام ئه گه ر یاریزان به هوی سه ریچییه که تۆپی له ده ست دا یا نه ی توانی زال بیت به سه ر له شی بووه هوی له ده ست دانی گۆل، ئه و کاته ده بی هه لانی (7) مهتری وه ربگریت.

3:14 له کاتی پیدانی هه لانی (7) مهتری داوه ران ده توانن کاتی دابراو وه ر بگرن، ته نها له و باره نه بیت که ئه گه ر هه ستیان کرد که کات به فیرۆ ده چیت، بۆ نمونه گۆلچی بگۆردریت یا ئه و یاریزانه ی هه لانی (7) مهتری جی به جی ده کات.

جیبہ جی کردنی ھلڈانی (7) مہتری:

4:14 ھلڈانی (7) مہتری جیبہ جی دھکریٹ بھرہو گولّ لہ دواۓ فیکہی داوہر لہ ماوہی (3) چرکہ دا.

5:14 دھبیّ لہ سہر ٺہو یاریزانہی کہ ھلڈانی (7) مہتری جیبہ جی دھکات لہ پشت ھیلی (7) مہتری بوہستیت دوور نہکے ویتہوہ لہ (1) مہتر دواۓ ھیلکہ وہ دھبیّ لہ دواۓ فیکہی داوہر ھیلکہ نہبریت یا لہشی بہر ھیلکہ نہکے ویت تا تۆپہ کہ لہ دھستی دہردہچیت. بروانہ شیوہی (14)

6:14 دھبیّ ٺہو یاریزانہی کہ ھلڈانی (7) مہتری جیبہ جی دھکات یان ھاوہلہکانی ھلڈہر نابیت بۆ جاری دووہم یاری بہ تۆپ بکہن تا تۆپہ کہ بہر گولّ یا ن گولچی بکہ ویت .

7:14 لہ کاتی جیبہ جی کردنی ھلڈانی (7) مہتری ھاوہلانی یاریزانی ھلڈہر دھبیت لہ دہرہوہی ھیلی ھلڈانی ٺازاد بووہستن تا تۆپہ کہ لہ دھستی یاریزانہ کہ دہردہچیت. ٺہگہر جیبہ جی یان نہکرد ٺہو کات دھبیتہ ھلڈانی ٺازاد بو تیپی بہرامبہر (بہرگری). بروانہ شیوہی (15)

8:14 دھبیّ لہ سہر یاریزانانی بہرگری لہ دہرہوہی ھیلی ھلڈانی ٺازاد (9) مہتری و لہ دووری (3) مہتر لہ ھیلی (7) مہتری بووہستن تا تۆپ لہ دھستی یاریزانہ کہ دہردہچیت، وہ ٺہگہر سہرپیچیان کرد ٺہو کاتہ ھلڈانہ کہ دووبارہ دہ بیتہوہ لہ کاتیک دا گولی نہکرد وہ نابیتہ پیدانی سزای کہسی. بروانہ شیوہی (15)



شیوہی ژمارہ (15)
ھلڈانی (7) مہتری

9:14 ئەگەر گۆلچى ھېلى (4) مەترى بىرى پېش ئەوھى يارىزانەكە تۆپى لە دەست دەرىچىت، دووبارە دەبىتەوھ ئەگەر گۆلى نەکرد، لەگەل ئەمەشدا نابىتە ھېچ سزايەكى كەسى بۆ گۆلچى.

10:14 ئەگەر يارىزان لە شوينى تايبەت بە ئەنجامدانى ھەلدانى (7) مەترى ئامادەبوو ۋە تۆپى لە دەست بوو رىگە نادىت گۆلچى بگۆردىت، ۋە ھەر كارىك لەم جۆرە دەبىتە پىدانى سزاي رەفتارى نا ۋەرزىشى .

بەندى (15) رىنمايە گشتيەكان بۆ جى بە جى كردنى ھەلدان (ھەلدانى سەرەتا، ھەلدانى لا، ھەلدانى گۆلچى، ھەلدانى ئازاد، ھەلدانى (7) مەترى)؛

ھەلدەر؛

1:15 پېش ئەنجامدانى ھەلدانەكە دەبىت يارىزانەكە لە شوينى راست ۋە بە پىيى بنەماي ھەلدانەكە بوەستىت ۋە تۆپى لە دەست دا بىت ۋە دەبى پىيەكى يارىزان لەسەر زەوى دا بىت لە كاتى جىبەجى كردنەكە تاكو تۆپەكە لە دەستى دەر دەچىت، جگە لە ھەلدانى گۆلچىدا دەشى پىيەكەى تىرى بەرز بكاتەوھ ۋە بەشىوھى دووبارە بوونەوھ داي بىت، دەبىت يارىزان لە شوينى راست بىنيتەوھ تا كۆتايى جىبە جى كردنى ھەلدانەكە.

2:15 ھەلدانەكە كۆتايى پىدىت كاتى تۆپ لە دەستى ھەلدەر دەر دەچىت، دەبى يارىزان جارىكى تر بەر تۆپەكە نەكەوئىت تا بەر يارىزانىكى تىر يان گۆل دەكەوئىت، لە ھەموو ھەلدانىكدا دە توانىت راستەوخۇ گۆل تۆمار بكرىت تەنھا لە ھەلدانى گۆلچى نەبىت كاتىك تۆپ لە دەستى گۆلچى دەرىچىت ۋە گۆل لە خۇيان تۆمار بكات .

هاوه لانی هه لدر:

3:15 دهبی هاوه له کانی له شو یینی راستی خویان بوهستن وه دهبی یاریزانه کان له شو یینی راستی خویان بمیننه وه تا کو تۆپه که دهستی هه لدر به جی ده هیلت، جگه له (بهندی 3:10 برگه ی دووهم) دهبی بهر تۆپه که نه که ون وه تۆپ به هاوه له کانی نه دا له کاتی جیبه جی کردندا.

یاریزانی بهرگری:

4:15 دهبی یاریزانانی بهرگری له شو یینی راست و دروست بوهستن که دیاری کراوه له کاتی نه جامدانی هه لدر که تا تۆپه که له دهستی یاریزان دهرده چیت.

5:15 دهبی داوهر فیکه لیدات بۆ دهست پیکردنی یاری:

- أ- بهردهوام له کاتی هه لدرانی سه ره تا یا هه لدرانی (7) مهتری .
- ب- له کاتی هه لدرانی لا یا هه لدرانی گۆلچی یا هه لدرانی ئازاد :

- بۆ دهست پیکردنه وه یاری پاش کاتی دابراو .
- بۆ دهست پیکردنه وه یاری به هه لدرانی ئازاد له ژیر (بهندی 4:13) .
- کاتیک نه جامدانی هه لدرانه که دوا ده که ویت .
- پاش راست کردنه وه شوینی یاریزانان .
- پاش وریا کردنه وه زاره کی یا ئاگادار کردنه وه .

سزاگان :

6:15 نه و سه ریچیانه ی هه لدر نه جامی ده دات یا هاوه له کانی پیش نه جام دانی هه لدرانه که له شوینی هه له وه ستابوون یا هاوه له که ی دهست له تۆپ بدات داوهر هه له کان راست ده کاته وه له ژیر بهندی (7:13 برگه ی دووهم).

7:15 ئەنجامى ئەو سەرىپچىيەنى ئەنجام دەدرىت لە لايەن ھەلەدەر يا ھاوھەلەکانى لەکاتى ئەنجام دانى ھەلەدەنەكە بە شىۋە يەكى سەرەكى پشت بەو دە بەستىت ئايا پيش ھەلەدەنەكە فيكە لیدرابوو بۆ دەست پیکردنەوہى يارى يان نا.

8:15 ۋەكو بنەما، ھەر ھەلەيەك بکرىت دواى ھەلەدەنەكە راستەو خۆ پىويستە سزا بد ریت ۋە ئەمەش پەيوەستە بە ھەلەکانى (بەندى 2:15 برگەى دووہم) بۆ نمونە بەرکەوتنى تۆپ بۆ جارى دووہم لە لايەن ئەو ياريزانەى ھەلەدەنەكە ئەنجام دەدات پيش ئەوہى بەر ياريزانىكى تر بکەوئیت يان گۆل بکەوئیت. دەشى لە شىۋەى تەپ تەپە بىت يان گرتنەوہى تۆپ بۆ جارى دووہم کاتيک تۆپەكە ھەر لە ھەوا بىت يا لە سەر زەويدانرايىت، ۋە ئەمە سزادەدرىت بە پيدانى ھەلەدانى ئازاد (بەندى 13:11) بۆ تىپى بەرامبەر. ۋە ھەر ۋەھا ۋەكو (بەندى 7:15 سىيەم) جىيە جى دەكرىت بنەماى سوود بەخش پەيرەو دەكرىت .

9:15 سزاي ياريزانانى بەرگري دەدرىت کاتيک کاريگەرى دەخەنە سەر جىيە جى کردنى ھەلەدەنەكە، بۆ نمونە لەسەرەتادا لە شوئىنى راستدا نەوہستن يا دواتر جولانەويان بۆ شوئىنى ھەلە، ۋە ئەمە جىيە جى دەكرىت بە بى گۆيدانە بەوہى ئايا کارەكە پيش ھەلەدەنەكە بىت يا لە کاتى ئەنجام دانى ھەلەدەنەكە بىت (پيش ئەوہى تۆپ لە دەستى ياريزان دەر بچىت). ۋە ھەر ۋەھا ئايە جىيە جى کردنى ھەلەدەنەكە بە فيكەى داوەر جىيە جى كراوہ يا بە بى فيكە، ۋەكو بنەما ھەر کاريگەريەكى نىگەتيفانە ياريزانى بەرگري بۆ سەر ھەلەدەر دەبى ھەلەدەنەكە دووبارە بکرىتەوہ.

بەندى (16) سزاگان:

ئاگادارکردنەوہ:

1:16 دەشى ئاگادارکردنەوہ بدرىت: بروانە شىۋەى (16)

– ھەلە ۋ سەرىپچىيە ھاوشىۋەكان دژى ياريزانى بەرامبەر (بەندى 5:5, 2:8) كە ناخريتە ژيەر

پيدانى سزادانى بەرەو سەر ووتر. دەبى ئاگادارکردنەوہ بدرىت:

أ – بۆ ئەو ھەلەنەى كە دەبى سزاي سەر ووترى پى بدرىت.

ب – رەفتارى ناوہرزشى لە لايەن ياريزان يان کارگىرى تىپ.

تېيىنى :

دەبى تەنھا يەك ئاگادار كىرگەن ۋە بىر ئىشقا (3) ئاگادار كىرگەن ۋە بىر ئىشقا دەرىجە دۆلەت سزاكان دەبى بىر پىدائى سزاى ۋەستان بۇ ماۋە (2) خولەك بىر لايەنى كەمەۋە .

- دەبى ئاگادار كىرگەن ۋە نەدرىت بىر يارىزانە پىشۋوتىر سزاى ۋەستان بۇ ماۋە (2) خولەكى ۋەرگرتەۋە .
- دەبى كارگىرانى تىپ ئە يەك ئاگادار كىرگەن ۋە زىاتىر ۋەرنەگىرن .

2:16 پىۋىستە داۋەر ئاگادار كىرگەن ۋە (كارتى زەرد) بەرزىكەتەۋە بىر روونى بۇ يارىزانى يا كارگىرى سەرىپچى كەر بۇ ئاگادارى تۆماركار / كات گر، ھىماي دەست ژمارە (13)



شىۋەي ژمارە (16)
ھىمايى ئاگادار كىرگەن ۋە

سزای وەستان بۆ ماوهی (2) خوولەك:

3:16 دەبی وەستانی (2) خوولەك بدریت:

- أ- له هەڵە ئالوگۆر، کاتێک یاریزانی زیاده بچیتە نێو یاریگا، یان یاریزان له شوینی ئالوگۆردا به شیوهیهکی نا یاسایی بچیتە نێو یاریگا .
- ب- بۆ ئەو سەرپێچیانە که دەبی سزا بدرێن به شیوهی به‌ره‌و سەرۆتەر .
- ج- دووبارە بوونه‌وه‌ی ره‌فتاری نا وەرزشی له لایەن یاریزان، چ له نێو یان له دەر‌وه‌ی یاریگا .
- د- ره‌فتاری نا وەرزشی لایەن یه‌كێك له کارگیرانی تیپ که پیش ئەوه ئاگاداری وه‌رگرتوه .
- ه- ره‌فتاری نا وەرزشی که شایسته‌ی سزادانی وەستانی (2) خوولەك له هه‌موو باریکدا .
- و- له ئەنجا می دوور خستنه‌وه‌ی یاریزان یان کارگیری تیپ .
- ز- ره‌فتاری نا وەرزشی له لایەن یاریزان پیش دەست پێکردنی یاری، که راسته‌و خۆ دوا‌ی وه‌رگرتنی وەستان (2) خوولەك.

له کاتی پێدانی وەستانی (2) خوولەك به کارگیرانی تیپ به پێی (به‌ندی 16: 3) رێگه‌ ده‌دریت له ناوچه‌ی ئالوگۆردا بمێنیت‌وه‌ و کاری خۆی ئەنجام بدات، به‌لام یه‌كێك له یاریزانەکانی نێو یاریگا ده‌چیتە دەر‌وه‌ بۆ ماوه‌ی (2) خوولەك. بروانه‌شیوه‌ی ژماره‌(17)

4:16 دوا‌ی وه‌رگرتنی کاتی دابراو (T) پێویسته له‌سه‌ر داوه‌ر هیما‌ی پێدانی سزای وەستان دیار بکات بۆ ئەو یاریزانە‌ی هه‌له‌که‌ی ئەنجامداوه‌ له رێگای هیما‌ی ده‌ستی دیاری کراو بۆ یاریزان بۆ ئەوه‌ی کات گرو و تۆمارکار بۆیان ئاشکرا‌بیت کام یاریزان سزای وه‌رگرتووه‌ (هیما‌ی ده‌ست ژماره‌ 14) .



شیوه‌ی ژماره‌(17)
هیما‌ی وەستانی
بۆ ماوه‌ی (2) خوولەك

5:16 کاتی وهستانه که (2) خولهک له کاتی یارییه که دا هه ژمار ده کریت. سزای وهستان بۆ جاری سییه م و بۆ هه مان یاریزان ده بیته هۆی دوور خستنه وهی، نه گهر ماوهی سزای وهستانه که له کوتایی گیمی یه که م تهواو نه بوو له گیمی دووهم تهواو ده کریت، وه به هه مان شیوه نه گهر له گیمی دووهم تهواو نه بوو وه یاریه که گیمی زیاد کراوی تیا دا هه بوو نه وه له گیمی زیاد کراودا تهواو ده کات وه به هه مان شیوه له گیمه کانی زیاد کراو جی به جی ده کریت، وه نه گهر یاریزانه که ماوه که ی تهواو نه کرد له گیمی زیاد کراودا واته شیواو نیه بۆ به شداری کردن له هه لدانی (7) مه تری یه کلا که ره وه به پیی (به ندی 2:2) .

دورخستنه وه:

6:16 ده بی دورخستنه وه بدریت: بروانه شیوهی ژماره (18)

أ- ره فتاری نا وه رزشی له لایه ن کارگیری تیپه که، پاش وه رگرتنی ناگادار کردنه وه یان وهستان بۆ ماوهی (2) خولهک.

ب- نه وه سه ریچپانه ی ته ندروستی یاریزانی به رامبه ر ده خاته مه ترسی.

ج- ره فتاری ناوه رزشی توند له لایه ن یاریزان یا کارگیری تیپ له نیو یان له ده ره وهی یاریگا نه نجام بدات، وه به هه مان شیوه ش بۆ نه و کرده وانه ی تایبته به ره فتاری نا وه رزشی توند یا دووباره بوونه وهی له کاتی هه لدانی (7) مه تری یه ک لا که ره وه ن .

د- ده ست دریزی کردن له لایه ن یاریزانه وه پیش یاری یا له کاتی نه نجامدانی هه لدانه کانی یه کلا که ره وه .

ه- ده ست دریزی له لایه ن کارگیری تبپ .

و- سییه م وهستان بۆ هه مان یاریزان .

7:16 دواى وەرگرتنى كاتى داپراو (T)، پېئويستە لە سەرداوەر ھىماى دوورخستنهوہ بەرزىكاتەوہ (كارتى سوور) بەرووى ياريزان يان كارگىرى تىپ كە ھەلەكەى ئەنجامداوہ بۆ ئەوہى كاتگرو تۆماركارلايان ديار بىت كامە ياريزان يان كارگىرى تىپ كارتى وەرگرتوہ (ھىماى دەست ژمارە 13).



شىوہى ژمارە (18)
ھىماى دوورخستنهوہ

8:16 دوور خستنهوہى ياريزان يان كارگىرى تىپ ھەميشە بۆ ماوہى يارىيەكەيە. وەدەبى ياريزان يان كارگىرى تىپ نىو يارىگا و ناوچەى ئالو گۆپىنى تايبەت بە تىيەكەيان بە جى بهيلن راستەوخۆ وە بە ھىچ شىوہىەك رىگەى پى نادىت پەيوەندى بە تىيەكەيەوہ بكات .

زیاتر نه يهك ههله نه هه مان كات دا :

9:16 نه گهر یاريزان يا كارگيرى تپ چهند سه رپيچيه كى دووباره كرده وه له هه مان كاتدا. يان يهك له دواى يهك، پيش دهست پيكردى يارى، نه م سه رپيچيانه شايه نى وه رگرتنى سزاي جوراو جورن، وهك بنه ما ته نها ده بى توند ترين سزا وه رگرن. جگه له مه چهند بواريكى تايييه تى هه يه ده بيت تپ به كه م بوونى ياريزان بۆ ماوه ي (4) خولهك يارى بكات وهكو نه م بارانه:

أ- نه گهر ياريزان سزاي وه ستانى وه رگرت دواتر سه رپيچى رهفتارى نا وه رزشى ئنجامدا پيش دهست پيكردى يارى، نه و كات ياريزان بۆ جاريكى تر سزاي وه ستان وه ر ده گرئ، (وه نه گهر سزاي وه ستانه كه بۆ جارى سييه م بيت نه وه ياريزانه كه دوور ده خريته وه) .

ب- نه گهر ياريزان سزاي دوور خستنه وه ي پيدرا (راسته و خو بيت يا به هوى سزاي وه ستان بۆ جارى سييه م) وه دواتر سه ر پيچى رهفتارى نا وه رزشى ئنجامدا پيش دهست پي كرى يارى، نه و كات تپيه كه سزا ده دريت به سزاييه كى تر بۆ ماوه ي (4) خولهك به كه م بوونه وه ي ياريزان يارى ده كه ن .

ج- نه گهر ياريزان سزاي وه ستانى وه رگرت دواتر رهفتارى نا وه رزشى توندى ئنجامدا پيش دهست پي كرى يارى نه و كات ياريزان دوور ده خريته وه، وه نه م سزايه كۆده كرئته وه واته تپيه كه به كه م بوونى ياريزانيك بۆ ماوه ي (4) خولهك .

د- نه گهر ياريزانيك له كاتى وه رگرتنى سزاي دوور خستنه وه (راسته و خو بيت يا به هوى سزاي وه ستان بۆ جارى سييه م) رهفتاريكى ناوه رزشى توندى ئنجامدا، نه و كات تپيه كه سزاييكي تر وه ر ده گرئ و ده بيتته كه م بوونه وه ي ياريزانيك له نيو يارى بۆ ماوه ي (4) خولهك .

سەرپنچیه‌کان له کاتی یاریدا:

10:16 ئه‌و شیوازانە‌ی که باس کراون له (به‌ندی 1:16, 3:16, 6:16, 9:16) به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی هه‌رش کردنه له کاتی یاری کردندا بریتیه له (کاتی زیادکراو، کاتی دا‌براو، هه‌روه‌ها کاتی پشودان له نێوان هه‌ردوو گه‌یمدا وه هه‌روه‌ها هه‌موو وه‌ستانێکی کورت) .

پێویسته داوه‌ران چاودێری نه‌وه بکه‌ن سزا دیاریکراوه‌کان به‌ کات هه‌یج واتایه‌کی نه‌یه وه‌ر ره‌فتاریکی نا وه‌ رزشی دووباره بوونه‌وه یان توند ده‌بی یاریزان دوورب‌خه‌یته‌وه، وه به‌شداری نه‌کات له هه‌لدانه‌کانی یه‌کلا که‌ره‌وه .

سەرپنچیه‌کانی ده‌ره‌وه‌ی کاتی یاری:

11:16 سزای ره‌فتاری ناوه‌رزشی یان توند یان ده‌ست درێژی کردن له لایه‌ن یاریزان یان کارگیرێ تپ له شوێنی نه‌جامدانی یاریه‌که وه له ده‌ره‌وه‌ی کاتی یاری به‌م شیوه ده‌بی‌ت:

- أ- ده‌بی ئاگادارکردنه‌وه‌ی پێد‌ری‌ت له ره‌فتاری ناوه‌رزشی.
- ب- ده‌بی سزای دوور خسته‌وه‌ی یاریزان یان کارگیرێ تپ له ره‌فتاری ناوه‌رزشی دووباره بوونه‌وه یان توند یان ده‌ست درێژی کردن بد‌ری‌ت . به‌لام بۆی هه‌یه به (14) یاریزان و (4) کارگیر یاریه‌که ده‌ست پێبکات (به‌ندی 8:16) جێبه‌جێ ده‌کریت ته‌نها له کاتی یاریدا واته سزای وه‌ستان وه‌ر ناگرن بۆ ماوه‌ی (2) خوله‌ک .

پاش کۆتایی یارییه‌که :

ج- راپۆرتی نووسراو.

بەئىدى (17) داۋىران :

1:17 دەبى ھەر يارىيەك لە لايەن دوو داۋەر بەرئۆھە بچىت ۋە كات گر لە گەل تۆماركار ھاۋكارىيان دەكەن . بىروانە شىۋەى ژمارە (19)



شىۋەى ژمارە (19)

داۋىران

2:17 ھەردوو داۋەرەكە چاۋدىرى رەفتارى يارىزانەكان و كارگىرپانى تىپ دەكەن لە ۋەساتەى دىنە ناو يارىگا تا دەرچونيان .

3:17 ھەردوو داۋەرەكە بەرپرسن لە پشكنىنى گۆرەپانى يارى ۋە ھەدوو گۆلەكە و تۆپەكان، پىش دەست پىكردنى يارى، ۋە بىرپار دەدەن كام تۆپ يارى پى دەكرىت، ھەروەھا دلىيا بوونى داۋەران لە سەر ئۆھەى ھەردوو تىپەكە بە جل و بەرگى ياساىى ئامادەن بۆ يارىيەكە، ۋە ھەروەھا پشكنىنى ئەنكىتى يارىيەكە و تۆماركردنى ناۋى يارىزانەكان، ۋە ھەروەھا دلىياىى لە ژمارەى يارىزانەكان و كارگىرپانى تىپەكان لە ناۋچەى ئالوگۆرى يارىزانان، بە ۋە پىيەى كە ژمارەكانىيان دىارى كراۋە، ۋە ھەروەھا دىارى كردنى پىناسى (كارگىرى بەرپرسى تىپەكە) بۆ ھەر تىپىك، ھەر ھەلەيەكىش ھەبىت پىۋىستە راست بكرىتەۋە.

4:17 دەبى يەككە لە داۋەرەكان تىروپشك بكات بە ئامادەبوونى داۋەرەكەى تروە ((كارگىر بەرپرسى تىپ)) بۆ ھەر تىپىك يان نوپنەرى (كارگىر بەرپرسى تىپ) .

5:17 وهكو بنهما، پټويسته بهرټوبردني ياريهكه لهلايهن هەردوو داوهرهكهدا بهرټوه بچټ. ههروهها هەردووکیان بهرپرسن لهوهی ئایا یاریهكه به شیوه یاسایی دهپوات به رټوه، وه دهبی سزای سهرپټچی کهر بدهن .

ئهگەر یهکێک له داوهرهكان نهی توانی بهردهوام بټ له بهرټو بردنی یاری ئهو کات داوهرهكهی تر به تهنیا یارییهكه تهواو دهکات .

6:17 ئهگەر داوهران فیکهی سهرپټچیهکیان لټدا و هاو دهنگ بوون له وهی کامه تیپ سهرپټچیهکهی نهجامداوه بهلام جیاواز بوون له شیوهی سزادانهکه، ئهو کات دهبی سزای تونتر پهیرهو بکریټ.

7:17 ئهگەر داوهران فیکهیان لټدا به هوی سهرپټچیهک، یان چوونه دهرهوهی تۆپ بۆ دهرهوهی یاریگا، وهههريهكه له داوهرهكان بریاری جیايان ههبوو بۆ ئهوهی تۆپ بدرټته دهست کامه تیپ، ئهو کات داوهران گفتوگو لهگهڵ یهکدا دهکەن و بریاری هاوبهش ددهن .

ئهگەر هەردوو داوهرهكه نهگهيشتنه بریاری هاوبهش ئهو کات بریاری داوهری گۆرهپان جټيهجی دهکریټ، وه لهم کاتهدا دهبی کاتی دابراو وەر بگرن، دواي گفتوگو کردن لهلايهن هەردوو داوهرهكه هټمای دهست بهرز دهکهنهوه و به فیکه یارییهكه دهست پټدهکریټهوه .

8:17 هەردوو داوهرهكه بهرپرسن له نووسینی گۆلهكان. وههروهها له نووسینی تټيبنیهکانی (ئاگادارکردنهوه و وهستان، دوورخستنهوه، دهركردن).

9:17 هەردوو داوهرهكه بهرپرسن له چاودټری کردنی کاتی یاری، ئهگەر ههركهم و کورتیهك ههبيټ له کاتی یاریدا، ئهو کات هەردوو داوهرهكه دهگهنه بریاری هاوبهش.

10:17 دواي کۆتایی هاتن به یاریهكه هەردوو داوهرهكه بهرپرسن له تهواو کردنی ئهنکټی یاریهكه و تۆمارکردنی به شیوهیکی راست، ئهگەر بریاری دهركردن ههبوو پټويسته له راپۆرتهكهدا روون بکریټهوه، وههروهها دوورخستنهوه دیاری بکریټ به چ شیوهیهكه .

11:17 ئەو بېيارانەى داۋەران دەيدەن لە سەر بىنەماى تېبىنى و راستىدا بېيارى كۆتايىن دەكرىت چاۋ بە بېيارەكە بخشىندىتەۋە كاتىك بېيارەكە لە گەل ياسادا نەگونجىت. لەكاتى بەرئۆەچوونى يارىدا تەنھا (كارگىرى بەرپرسى تىپ) بۆى ھەيە لە گەل داۋەردا گفتوگو بكات .

12:17 ھەردوۋ داۋەرەكە بۆيان ھەيە يارىيەكە بوەستىن بە شىۋەى كاتى يا كۆتايى ھىنان بە يارىيەكە، ۋە دەبى ھەموو تواناكانيان بخنە گەر بۆ ئوۋەى يارىيەكە بەردەوام بىت و پىش ئوۋەى بېيارى كۆتايى بدەن.

13:17 رەنگى رەش لە پىشەۋەى رەنگەكانى ترە بۆ جل و بەرگى داۋەران .

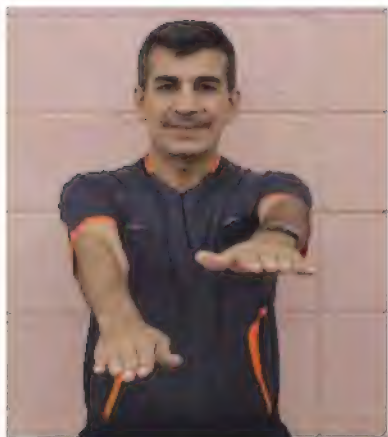
بەندى (18) كات گر و تۆماركار:

1:18 ۋەكو بىنەما، كات گر بەرپرسى سەرەكە بۆ كاتى يارى، ۋە كاتى دابراۋ، ۋەكاتى سزاي ۋەستان.

ۋە تۆماركار بەرپرسى سەرەكە بۆ لىستى تىبەكان، ئەنكىتى يارىيەكە ۋە چوونە ناۋەۋەى يارىزانان بە تا يىبەتى ئەوانەى دواى دەست پىكردى يارى دەگەنە شوپنى يارىيەكە ۋە ھەرۋەھا چاۋدىرى كرىنى ئەو يارىزانانەى كە بۆيان نىيە بەشدارى بكەن لە يارىيەكەدا .
كارەكانى تر ۋەكو چاۋدىرى كرىنى ژمارەى يارىزانان و كارگىرانى ھەردوۋ تىبەكە لە ناۋچەى ئالوگورىنى تىپدا. ۋچوونە ناۋەۋە ۋ ھاتنە دەرەۋەى يارىگا لە لا يەن يارىزانەكان ۋە ئالوگورىن بەر پرىستى ھەردوۋكىانە بە ھاۋ بەشى .
بە شىۋەيەكى گشتى دەبى كات گر يان (چاۋدىرى ھونەرى كە لەلايەن لىژنەى چاۋدىرى پالەۋا نىتتە كە دا دانراۋە) بۆيان ھەيە يارىيەكە رابگرن ئەگەر پىۋىست بكات .

2:18 ئەگەر بۆردى (كاتژمىر و نوسىنى گۆل) ى ھەلۋاسراۋى ناۋ ھۆل نەبوۋ پىۋىستە لە سەر كات گر كارگىرى بەرپرسى ھەردوۋ تىپ ئاگادار بكاتەۋە لەۋ ماۋەيەى لە يارىيەكەدا تىپەپىۋە يا يارىيەكە چەندى ماۋە، بە تايبەتى لە دواى كاتى دابراۋدا .
ئەگەر بۆردى (كاتژمىر و نوسىنى گۆل) ھىماى ئۆتق ماتىكى نەبوۋ ئەۋ كات پىۋىستە لە سەر كات گر فىكەى كۆتايى بۆ گىمى يەكەم يان كۆتايى يارىيەكە لى بدات.

ئەگەر بۆردى (كاتژمىر و نوسىنى گۆل)ى ھەلۋاسراۋى نىۋو ھۆل نەيتۋانى كاتى سزى وەستان
پيشان بدات (بە لايەنى كەمەۋە (3) بۆ ھەر تىپىك لە كاتى يارى يەككىتى نىۋو دەۋلەتيدا)
پىۋىستە لەسەر كات گر كارتىك لە سەر مېزەكەى دابىنىت تىايدا روونى بكاتەۋە كاتى دەرچوون
و چوونە ناۋەۋەى يارىگا دىارى بكات واتە ماۋەى سزى وە ستانەكە و ھەرۋەھا ژمارەى
يارىزانەكەش بنوسىت .



-2-

تەپ تە پەى ناياسايى



-1-

چوونە ناۋەۋەى ناۋچەى گۆل



-4-

گەمارۋدان، گرتن، پال پىۋەنان



-3-

زىاتر نە سى ھەنگاۋيان
گلدانەۋەى تۆپ زىاتر نە سى چركە



-6-
هەڵەى هێرشبەر (dash)



-5-
لێدان



-8-
هەڵدانی گۆلچى



-7-
ئاراستەى هەڵدانی لا



-10-

پاریزگاری به ماودی سی مهتری



-9-

ناراسته‌ی هه‌لدانی نازاد



-12-

گون



-11-

یاری نه‌رینی نیگه‌تیشانه



-14-

وہستان بۆ ماوہی دوو خوولہک



-13-

ئاگادارکردنەوہ (کارتێ زەرد)
دوورخستنەوہ (کارتێ سوور)



-16-

رینگە پێدان بە دوو کەسی شیاو بە
چوونە ژوورەوہی بۆ ناو یاریگا لێ کاتێ دابراودا



-15-

کاتێ دابراو



-17-

هیمای ناگادار کرده‌وی
یاری نیگه‌تیشانه

三

[illegible][illegible][illegible]

هائیکو ده لیونلند و دهشتت و دورانی که بهار دارد

سید محمد تقی میرزا

پرسىارە گشتىيەكان

پ1/ كاتى يارى كردن بۇ تىپى تازە پىگەشتوان پىكدىت لە:

1. 30خولەك

2. 25خولەك

3. 20خولەك

پ2/ لەچ كاتىك پىدانى كاتى دابراو بۇ تىپ دەبىت ئەگەر:

1. تۆپ لەژىر دەستى تىپى بەرامبەر بىت

2. تۆپ لە ژىر دەستى تىپ خۆى بىت

3. تۆپ لە دەرەوۋى يارىگا بىت

پ3/ كاتىك تىپ داۋاي كاتى دابراو بىكات دەبىت داۋەر يارىەكە رابگىت بە:

1. دوو فىكەى پچرچر

2. يەك فىكە

3. سى فىكەى پچرچر

پ4/ ھەرتىپىك بۆى ھەيە چەند كاتى دابراو ۋەرىگىت لەكۆى يارىەكە:

1. دوو كاتى براو

2. سى كاتى براو

3. يەك كاتى براو

پ5/ قەبارەى تۆپى دەستى نۆۋدەولەتى بۇ كچان برىتییە لە:

1. 58-60سم

2. 54-56سم

3. 50-52سم

پ6/ كىشى تۆپى دەست لەياساى نۆۋدەولەتى بۇ كوران برىتییە لە:

1. 290-330غم

2. 325-375غم

3. 425-475غم

پ7/ ئەو يارىزانەى ھەلەبكات لەكاتى ئالگۆر دەبىت سزابدرىت:

1. ئاگادارکردنەو
2. دوورخستەو
3. وەستان بۆماوەى (2خولەك)

پ8/ ئەگەر گۆلچى لەناوچەى گۆل ھاتەدەرەو بەتۆپەو ئەو دەبىت:

1. لىدانى سزا بۆ تىپى بەرامبەر
2. ھەلدانى ئازاد (واتە9مەتر)
3. يارىەكە ئاسايە

پ9/ ئەگەر گۆلچى لەناوچەى گۆل ھاتەدەرەو بەبى تۆپ ئەو دەبىت:

1. ھەلدانى لا بۆ تىپى بەرامبەر
2. ھەلدانى ئازاد بۆ تىپى بەرامبەر
3. گۆلچى دەبىتە يارىزان و ياساى يارىزانانى لەسەر پەيرەودەكرىت

پ10/ ئەگەر تۆپ بەرگۆلچى بکەوئىت بچىتە دەرەوەى يارىگا لەدواوەى گۆل:

1. ھەلدانى لا بۆ تىپى بەرامبەر
2. ھەلدانى ئازاد واتە(9مەترى) بۆ تىپى بەرامبەر
3. ھەلدانى گۆلچى

پ11/ گەرەنەوەى تۆپ بۆناوچەى گۆل دەبىت:

1. ھەلدانى لا
2. ھەلدانى ئازاد واتە(9مەترى)
3. ھەلدانى گۆلچى

پ12/ بەرکەوتنى تۆپ بەپىي يان خوار ئەژنۆى يارىزان دەبىت:

1. ھەلدانى ئازاد واتە(9مەترى) بۆ تىپى خۆى
2. ھەلدانى ئازاد واتە(9مەترى) بۆ تىپى بەرامبەر
3. يارىيەكە ئاستى وەك خۆى دەروات

پ13/ کاتیک تۆپ بەردەستی گۆلچى دەكەوئیت بە ستونى گۆل دەكەوئیت تۆپ دەچیتە دەرەوہى ياريگا(لە
هیللى لاکانەوہ تۆپ چووہ دەرەوہ) دەبیته:

1. هەلدانى لا بۆ تىپى بەرامبەر

2. هەلدانى گۆلچى

3. هەلدانى ئازاد

پ14/ کاتیک ياريزانى بەرگرى تۆپ بگەرینیتەوہ بۆ ناوچەى گۆلى خۆى تۆپەكە بجیتە گۆلەوہ دەبیته:

1. هەلدانى ئازاد

2. گۆل

3. هەلدانى گۆلچى

پ15/ ئايا دادوہر دەتوانیت سزای دوورخستەوہ واتە(کارتى سوور) بداتە ياريزان بى ئەوہى ياريزان
ئاگادارىکريتەوہ(واتە بى کارتى زەرد):

1. نەخیر

2. بەل

پ16/ لە کاتى هەلدانى سەرەتا واتە(ارسال) ياريزان دەبى:

1. يەك پىي لەسەر هیل بى

2. هېچ پىيەكى لەسەر هیل نەبى

3. جگە لەمانە

پ17/ ئەگەر تۆپ بەر بنمیچی واتە(صفى) ياريگا بکەوئیت ئەوا دەبیته:

1. هەلدانى لا بەرامبەر بەو شوینەى بەر بنمیچەكە کەوتووہ بۆ ئەو تىپەى کە تۆپەكەى لەلانەبووہ

2. هەلدانى گۆلچى

3. هەلدانى ئازاد

پ18/ لەکاتى هەلدانى (7مەترى) دادوہر پيش ئەوہى فیکە لیبدات ياريزان لیدانەكە ئەنجام بدات ئەوا:

1. ياريزانەكە سزادەدریت

2. ياریبەكە ئاسایى دەروات

3. دووبارە دەکريتەوہ

پ19/ لە چ کاتیک داوہر فیکە لینادات:

1. هەلدانى سەرەتایى

2. هەلدانى (7مەترى)

3. هەلدانى لا

پ20/ كاتىك يارىزانى زىادە بچىتە نىو يارىگا يان يارىزان لە شوئىنە ئالوگۇردا بە شىۋەيەكى ناياسايى بچىتە نىويارىگا ئەوا يارىزانەكە بەم شىۋەيە سزا ئەدرىت:

1. ئاگادار كىرنەو (كارتى زەرد)

2. دوورخستەو بە كارتى سوور

3. وەستان بۆماو (2خولەك)

پ21/ پاش كۆتايەننى باری يارىزان يان كارگىرى رەفتارىكى ناوهرزىنى ئەنجام بدات ئەوا دەبىتە:

1. سزاي دوورخستەو بۆياریزان يان كارگىرى

2. سزاي پىدانی وەستان بۆماو (2خولەك)

3. راپۇرتى نوسراوى داوهر

پ22/ پانى و درىژى يارىگاى تۆپى دەست:

1. 15مەتر پانى / 30مەتر درىژى

2. 20مەتر پانى / 40مەتر درىژى

3. 25مەتر پانى / 50مەتر درىژى

پ23/ لەكاتى ئالوگۇرى شوئىنى يارىزاناندا پىش ئەو (ياریزان بىتە دەرەو يارىزانىك چوۋە ناوۋە دەبىتە:

1. پىدانی ئاگادار كىرنەو (كارتى زەرد)

2. سزاي وەستان بۆماو (2خولەك)

3. دوورخستەو

پ24/ لەكاتى ھەلدانى (7مەترى) دەبىت يارىزانى ھىرش بەرەو يارىزانى بەرگىرى بوۋەستىن لەدەرەو ھىلى:

1. 7مەتر

2. 9مەتر

3. 6مەتر

پ25/ ئەگەر يارىەكە بەيەكسانبوون كۆتايى ھات ئەوا دووگىمى تىر يارى دەكەن ھەرگىمىك پىك دىت لە:

1. (10)خولەك

2. (15)خولەك

3. (5)خولەك

4. (12)خولەك

پ26/ لەسەرەتای یاریکردندا تیپ نابیت لە _____ یاریزان کەمتر یاری بکات:

1. (4) یاریزان

2. (5) یاریزان

3. (6) یاریزان

4. (7) یاریزان

پ27/ ھەر تیپێک لەسەرەتای یاریکردندا دەبیّت ناوی _____ یاریزان پیشکەش بکات بە تۆمارکەر.

پ28/ رێگە بە تیپ دەدریّت کە تەنھا _____ کارگیری دەست نیشان بکریّت لەکاتی یاریکردندا:

1. چوار کارگیری

2. دوو کارگیری

3. سێ کارگیری

4. یەک کارگیری

پ29/ دەبیّت بەرزى ژمارەى سەر درێسى یاریزان لە تۆپی دەست لە پیشەوہ _____ سم وە لەپشتەوہ _____ سم بیّت.

پ30/ نابیت یاریزان بۆماوہى _____ تۆپ گلداتەوہ.

پ31/ کاتیك تۆپ بە دادوہر واتە (حکم) بکەوێت لەناویاریگادا یاریەکە _____.

پ32/ دواى تۆمارکردنى ھەرگۆلێک بە _____ یاریەکە دەست پێدەکاتەوہ.

پ33/ دەبیّت داوہر فیکە لیبدات بۆ دەست پێکردنەوہى یارى لەکاتى _____، _____، _____.

پ34/ دەبیّت تەنھا _____ ئاگادارکردنەوہ واتە (کارتى زەرد) بدریّتە یاریزان وە تەنھا _____ ئاگادار کردنەوہ بدریّتە تیپ.

پ35/ دەبیّت ئاگادارکردنەوہ نەدریّت بەو یاریزانەى کە پیشووتر سزای _____ وەرگرتبوو.

پ36/ دواى دوورخستنەوہى واتە (کارتى سوور) یاریزان یان کارگیری تیپ دەبیّت بۆماوہى _____ بوەستیت و یاریزانێکى تر بیّتە جیگای.

پ37/ ئەگەر یاریزان سزای وەستانى (2خولەك) وەرگرت دواتر سەرپێچى رەفتارى ناوہرزشى ئەنجام دا پیش دەست پێکردنى یاریەکە ئەوہ یاریزانەکە سزای _____ وەردەگريّت.

پ38/ لە کاتى یارى ھەردوو داوہر نەگەیشتنە بریاری ھاوبەش ئەو کات بریاری داوہرى _____ جیبەجیّدەکریّت.

پ39/ _____ بەرپرسی سەرەکیە بۆکاتى یارى، کاتى دابراو وەکاتى سزای وەستان.

پ40/ یارى تۆپی دەست بەرێوہ دەچيّت لە لایەن _____، _____، _____، _____.

زاراوه‌کان

عربی

کوردی

مجال	بوار
العارضة	رایه‌ن
حوض	کلۆك
قوس	كه‌وانه
قدم	پى
فاشل	سه‌رنه‌كه‌وتوو
انثناء	چه‌ماندنه‌وه
ميل	لار
جذع	قه‌د
ركبة	ئه‌ژنۆ
رجل	قاچ
أثر	شوینه‌وار
ساق	لاق
ساعد	باسك
عضد	بازو
رفس	ته‌كاندن
مرجوحة	لاسه‌نگ
الحكم	داوهر
منطقة الامان	ناوچه‌ی پارێزراو
الوقت الاضافي	كاتی زیاد کراو
الاشارة	هێما
المیقاتي	كات گر
المسجل	تۆمارکار
الوقت المستقطع	كاتی دا‌براو
الایقاف	وه‌ستان
استبعاد	دوو‌ر خستنه‌وه
طرده	ده‌رکردن

الجملة
التعبيرات البدنية
الاعتداء
السقف
استفادة
فرصة واضحة
اتاحة الفرصة
ترجيحية
التدخل

هه نكه شله
گوزارشتى جه سته يى
ده ست دريژى
بنميچ
سوود به خش
هه ليكى مسوگهر
پيدانى هه ل
يه كلا كه ره وه
خوتيهه لقورتانندن

سه رچاوه كان

1- القانون الدولى لالعب الساحة والميدان . قواعد المنافسة 2007 / 2008

د. صريح عبدالكريم الفضلى

2- مسابقات الميدان والمضمار (العب القوى)

د. زكى محمد درويش

3- الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الريضي

4- موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناومرۇك

لاپەرە	بابەت
3	بەشى يەككەم پوختە يەك لە ياساكانى يارىيەكانى گۆرەپان و مەيدان پېشەكى
4	مىژووى يارىيەكانى گۆرەپان و مەيدان
5	يارىيەكانى گۆرەپان و مەيدان بەگشتى
6	گۆرەپان
7	پاكردنى ماوه كورتهكان بەگشتى
12	پاكردنى پۆستە
17	پاكردنى بەريەست
20	ياساكانى پاكردن بەگشتى
22	پرسىيارەكان
23	مەيدان
24	مەلدانى قورسايى
28	ھاويشتنى ساپ
31	ھاويشتنى پم
35	ياساكانى ھاويشتن بەگشتى
36	يەك باز
40	سى باز
42	بازدانى بەرز
47	بازدانى بەدار
51	پرسىيارەكان
52	ياريگاي گۆرەپان و مەيدان و شوينى يارىيەكان
53	بەشى دوووم پوختە يەك لە ياساكانى تۆپى دەست
54	دەستپېك مىژووى تۆپى دەست

لاپەرە	بابەت
55	بەندى (1) يارىگا
57	بەندى (2) كاتى يارى، ھىماي كۆتايى ھىنان بەياري، كاتى دابراو
60	بەندى (3) تۆپ
61	بەندى (4) تىپ، ئالوگورگىرى يارىزانان، كەل و پەلەكان
64	بەندى (5) گۈلچى
66	بەندى (6) ناوچەي گۈل
68	بەندى (7) يارىكرىن بەتۆپ، يارى نىگەتيفانە
71	بەندى (8) ھەلەرەفتارى ناوهرىشى
74	بەندى (9) تۆماركرىنى گۈل
75	بەندى (10) ھەلدانى سەرەتا
76	بەندى (11) ھەلدانى لا
77	بەندى (12) ھەلدانى گۈلچى
78	بەندى (13) ھەلدانى ئازاد
80	بەندى (14) ھەلدانى (7) مەترى
82	بەندى (15) رىنمايىە گىشتىيەكان بۇ جىيەجىكرىنى ھەلدانەكان
84	بەندى (16) سزاكان
91	بەندى (17) دلورەان
93	بەندى (18) كات گرو تۆماركار
94	ھىماكانى دەست
99	ئەنگىتى تۆماركرىنى تۆپى دەست
100	پرسىيارە گىشتىەكان
105	زاراۋەكان
106	سەرچاۋەكان
107	ناوەرۆك